



MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31*

*Angaben nur bei Abweichung

- 200 g Toastbrot, in Stücken
- 300 g Hähnchenbrustfilet,
in Stücken
- ¾ TL Salz
- ¼ TL Paprika rosenscharf
- 1 Knoblauchzehe
- 90 g Frischkäse
- 70 g Milch
- 2 Eier
- Öl zum Braten

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

- Pfanne
- Küchenrolle

CHICKEN NUGGETS

ZUBEREITUNG

1. Toastbrot in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine flache Schale umfüllen.
2. Hähnchenbrustfilet, Salz, Paprika, Knoblauch, 50 g zerkleinertes Toastbrot, Frischkäse und Milch in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 7** zerkleinern und umfüllen.
3. Mit angefeuchteten Händen aus der Hähnchen-Mischung walnussgroße Kugeln formen und leicht flach drücken.
4. Eier in einer flachen Schüssel verquirlen und jeden Nugget erst in verquirltem Ei und dann in dem restlichen zerkleinerten Toastbrot wenden.
5. Öl in einer Pfanne auf dem Herd erhitzen, Nuggets darin von allen Seiten goldbraun braten, zum Abtropfen auf ein Küchenpapier geben und warm z. B. mit Pommes, Salat und Ketchup servieren.



Arbeitszeit:
40 Min.



Gesamtzeit:
40 Min.



4 Portionen



mittel



Pro Portion: Eiweiß 33 g
Kohlenhydrate 23 g / Fett 17 g
Brennwert 1565 kJ/374 kcal