

Chicken-Nuggets

Ergiebigkeit: [Anzahl der Portionen]

Vorbereitungszeit: [Stunden und Minuten]

Gesamtzeit: [Vorbereitungs- und Kochzeit]



Zutaten

Pouletbrüstli | 600g

Urdinkelmehl | 2 EL

grosses Ei | 1

Salz, wenig Pfeffer, evt. etwas Currypulver | $\frac{1}{2}$ Teelöffel

Cornflakes | 100

Anleitung

Pouletbrüstli längs halbieren und quer ca. 3cm breite Stücke schneiden. Mehl in einen Teller geben. Ei, Salz und Pfeffer, ebenfalls in ein Teller verklopfen. Cornflakes in einem Sack zerdrücken und auch in einen Teller legen.

Panieren: Pouletbrüstli im Mehl wenden, dann im Ei und anschliessend in die Cornflakes wenden.

Etwas Butter in der Bratpfanne erhitzen und die panierten Poulet-Chicken-Nuggets bei mittlerer Hitze ca. 8min. braten.

Dazu passen Kartoffeln, Salat, Gemüse oder einen feinen Kräuterquark-Dip!

Spezielle Ernährungsinformationen

[Glutenfrei? Für Diabetiker geeignet? Fügen Sie spezielle Ernährungsinformationen hier hinzu.]

En guete wünscht martella-hof