

Chicken Nuggets

Chicken Nuggets selbstgemacht – noch besser als das Original ☐
So herrlich zart, knusprig und lecker zugleich! Die Nuggets lassen sich bestens auf Vorrat in großer Menge zubereiten und so stehen die kleinen Bissen aus Hähnchenbrustfilet im Nu zum Verzehr bereit.

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei



Für etwa 50 Stück = 2 Backbleche

Für die Nuggets:

850g Hähnchenbrustfilet

3 Eier

2 TL Salz

1/2 TL Pfeffer

80g helle glutenfreie Mehlmischung, z.B. Mehlmischung [UNIVERSAL von Tanjas glutenfrei](#) ODER Reis- oder Maisstärke

Für die Panade:

200ml Wasser

200g helle glutenfreie Mehlmischung, z.B. Mehlmischung [UNIVERSAL von Tanjas glutenfrei](#)

1,5 TL Zwiebelpulver

2 EL mittelscharfen Senf

1 TL Salz

1/2 TL Pfeffer

Außerdem:

Geschmacksneutrales Speiseöl

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Eier, Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einer glatten Masse pürieren.
2. Mit feuchten Händen aus der Hähnchenfiletmasse Nuggets formen, dann in 80g Universalmehl oder Stärke wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen (Bild 1).
3. Wasser, 200g Universalmehl, Zwiebelpulver, Senf und Salz in eine große Schüssel geben und verquirlen. Die geformten Nuggets einzeln mit der Panade benetzen (Bild 2) und wieder auf das Backblech legen (Bild 3).
4. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets in etwa 5 Minuten, von beiden Seiten, darin goldgelb ausbacken (Bild 4). Bitte beachten, dass Fett sollte nicht zu heiß sein, damit die Nuggets schön durchbacken, ähnlich wie bei der Zubereitung von Schnitzel.

Für Chicken Nuggets auf Vorrat: Die Bleche mit den rohen, panierten Nuggets für etwa 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen, dann die Nuggets in einen Gefrierbeutel oder Kunststoffbox umfüllen und einfrieren. Bei Bedarf die gefrorenen Nuggets in das heiße Fett geben und pro Seite etwa 8-10 Minuten von beiden Seiten frittieren.





rezepte-glutenfrei.de



rezepte-glutenfrei.de



rezepte-glutenfrei.de



rezepte-glutenfrei.de

