

CHICKEN-NUGGETS MIT KOKOS-PANADE UND SÜSS-SAUREM DIP



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE NUGGETS

- 1 kg Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 100 g Mehl
- 4 Eier
- 170 g Kokosraspel
- 60 g Paniermehl

FÜR DEN DIP

- 200 g Mango (frisch oder TK)
- 1-2 TL Sriracha Hot Chili Sauce
- 2 TL Essig
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Johannisbrotkernmehl

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 149 kcal
- 17 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 10 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde 30 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchenbrustfilet waschen, gut trocken tupfen und von evtl. vorhandenen Sehnen u. ä. befreien. Dann in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Ofen auf 175° Grad Umluft vorheizen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, Mehl in eine Schüssel geben, Kokosraspel und Paniermehl in einer weiteren Schüssel gut mischen. Nun die vorbereiteten Hähnchenstücke salzen und pfeffern. Erst im Mehl wälzen, etwas abklopfen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt mit der Kokos-Paniermehlmischung panieren. Die Panade gut andrücken. Die Nuggets auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen und für etwa 15–20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Dabei nach 10 Minuten einmal wenden.
3. Während die Nuggets im Ofen sind, für den Dip die Mango schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Bei Verwendung von tiefgekühlten Mango-Stückchen diese auftauen. Die Mangowürfel mit der Chili Sauce, dem Essig und der Sojasauce pürieren. Das Johanniskernmehl ebenfalls unterpürieren – so entstehen keine Klumpen.
4. Die fertig gebackenen Nuggets zusammen mit dem süß-sauren Dip servieren.



REISER RÄT

Die Nuggets schmecken auch sehr gut mit einer Sesam-Panade. Dazu einfach die Kokosraspel durch Sesam ersetzen.

