



Crispy Chicken Nuggets

leicht

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 12 Min.

150 g Brot vom Vortag, in sehr kleinen Würfeli

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

2 Esslöffel Mehl

2 Eier, verklopft

1½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

3 Pouletbrüstli (je ca. 140 g), in Stücken

1. Brot mit dem Schnittlauch in einer Schüssel mischen.

2. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verklopfen, würzen. Pouletstücke im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in der Brotwürfelmischung wenden, gut andrücken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 12 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passen: Salzkartoffeln und Dipsauce.

Pro Person: 4 g Fett, 31 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 1036 kJ (247 kcal)