



Nuggets vom Hähnchen in Cornflakes-Parmesankruste auf Rucola-Linsensalat von Armin Roßmeier

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten (ohne Garzeit)

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrüste ohne Haut

Salz, Pfeffer

4 EL Ajvar

3 EL Mehl

Kruste:

100 g Cornflakes fein gemörser

4 EL fein geriebener Parmesan

2 EL Semmelbrösel

2 EL frisch gerebelter Thymian

2 Eier (L)

Salat:

200 g gekochte Berg- oder Belugalinsen

2 Bund Rucola küchenfertig zerteilt

Würfel von 4 abgezogenen Fleischtomaten

Dressing:

4 EL Olivenöl

3 unbehandelte Zitronen Saft und Abrieb

2 EL Balsamicosirup

50 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrüste in Nugget-Größe zerteilen, dezent mit Salz und Pfeffer verfeinern und mit dem Ajvar gut bestreichen, in Mehl wenden.

Alle Zutaten für die Kruste gut miteinander vermengen, Eier kräftig verquirlen. Die mehlerten Fleischstücke durch das verquirlte Ei ziehen und in der Krustenmischung ringsum panieren. Im vorbereiteten Gerät auf vorgesehene Unterlage legen und bei ca. 160° C goldgelb ausbacken.

Alle Zutaten für das Dressing gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten für den Salat locker vermengen, Dressing darüber verteilen, kurz (ca. 10 Minuten) ziehen lassen, auf Tellern verteilen, die fertigen Nuggets ringsum ansetzen.