



Selbstgemachte Chicken-Nuggets

Zutaten

- 1 kg Hähnchenbrustfilet
- 500 ml Buttermilch
- 2–3 Eier
- 150 g Weizenmehl
- 250 g Panko oder ungesüßte Cornflakes, gepufften Quinoa
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver (edelsüß)
- Knoblauchpulver

Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Die Buttermilch kräftig mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Das Fleisch hineinlegen, gut mit der Marinade vermengen und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.



Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Panko oder zerbröselten Cornflakes, gepufften Quinoa vorbereiten. Das Fleisch aus der Buttermilchmarinade nehmen und nicht trocken tupfen. Zunächst im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und zum Schluss mit Panko oder Cornflakes panieren. Die Panade gut andrücken. Das Mehl kann nach Belieben zusätzlich mit Kräutern oder Gewürzen verfeinert werden.

Zubereitung im Backofen: Bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Minuten backen, bis die Nuggets



durchgegart und außen knusprig sind.

Zubereitung im Airfryer: Bei 200 °C ca. 10–12 Minuten garen, bis die Nuggets durchgegart und außen knusprig sind.