Chicken Nuggets aus der Heißluftfritteuse

Mit den Chicken Nuggets aus der Heißluftfritteuse sparst du im Vergleich zur klassischen Fritteuse erheblich Fett und Kalorien.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 12 min

Gesamtzeit: 32 min



Zutaten

600 dag	Hühnerfilet
	Salz
150 g	Weizenmehl
3 Stk.	Eier
50 ml	Schlagobers (Sahne)
200 g	Semmelbrösel (Paniermehl)
1 TL	Pflanzenöl

Zubereitung

1. Für die köstlichen **Chicken Nuggets aus der Heißluftfritteuse** die Hühnerbrustfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und würzen. Die Eier mit Schlagobers in einer Schüssel verquirlen. Das Mehl in eine zweite Schüssel und die Semmelbrösel in eine dritte Schüssel geben. Jetzt die Hühnerstücke zuerst in Mehl wälzen, bis sie vollständig bedeckt sind. Anschließend durch die Eier-Mischung ziehen. Zum Schluss in der Paniermehl-Mischung wenden, bis die Stücke rundum gleichmäßig paniert sind.

2. Die Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen. Den Boden des Frittierkorbs leicht mit Öl bestreichen oder einsprühen, um ein Ankleben zu verhindern. Das panierte Hühnerfleisch in den Frittierkorb legen. Darauf achten, dass sie sich nicht zu sehr überlappen. Für 10-12 Minuten backen, bis die Nuggets goldbraun und knusprig sind. Zwischendurch den Korb leicht schütteln, damit die Nuggets gleichmäßig garen.

Unsere Empfehlung hier bestellen

Philips Heißluftfritteuse 6,2 L
Airfryer XL



Tipp

Mit Beilagen wie selbstgemachten Pommes, mit Saucen, einem knackigen Salat oder Gemüsesticks servieren. Die Chicken Nuggets gelingen auch ohne zusätzliches Öl, bleiben jedoch saftiger mit einem leichten Ölfilm.