Sesam Chicken Nuggets mit Mandelmehl

Die Sesam Chicken Nuggets mit Mandelmehl schmecken nicht nur im Rahmen einer kohlehydratarmen Ernährung wunderbar. Rezept gleich ausprobieren!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

500 g	Hühnerbrüste
100 g	Mandelmehl
50 g	Sesam
400 ml	Sojasauce
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Sesam Chicken Nuggets mit Mandelmehl** als erstes die Hühnerbrust trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Mit Pfeffer und Salz würzen. Zwei flache Schüsseln oder tiefe Teller vorbereiten. Ein Backblech mit Backpapier belegen und das Rohr auf 200 Grad vorheizen.

2. in den ersten Teller Sesam und Mandelmehl füllen, in den zweiten die Sojasauce gießen. Sesam und Mehl mit einer Gabel vermischen. Die Fleischstücke nacheinander zuerst in die Sojasauce tauchen, anschließend mit dem Mehl-Sesam-Gemisch panieren. Rund 25 Minuten goldbraun backen und schnell servieren.

Tipp

Die Sesam Chicken Nuggets mit Mandelmehl sind ideal für die fettarme, schnelle Küche. Als Beilage schmecken bunte Salate, Gemüse oder Kartoffelgerichte.