

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet



Crispy-Nuggets

3 – 4 Pouletbrust
200 g Dinkelflakes
1 dl Reisdrink
7 volle EL Dinkelmehl hell
½ TL Salz, Pfeffer, Kurkuma

Das Dinkelmehl mit den Gewürzen und dem Reisdrink vermischen, bis ein glatter, sämiger Brei entsteht.

Die Dinkelflakes im Cutter zu Paniermehl verarbeiten. Das Paniermehl sollte nicht ganz so fein gemahlen werden wie herkömmliches Paniermehl, die kleinen Flakes-Stückchen machen die Nuggets nämlich so richtig fein knusprig.

Jetzt schneidest du die Pouletbrust in Würfel und salzt sie ganz leicht.
Die Pouletstücke zuerst in dem Mehl-Reisdrink-Brei wenden, und dann in der Panade.

Ich empfehle dir die Nuggets in der Fritteuse schön goldgelb zu frittieren, du kannst sie aber auch gut n genügend Rapsöl in einer beschichteten Pfanne braten.

Dazu passt natürlich das Redtchup perfekt. Zu bestellen auf dieser Rubrik.

Rezept und Foto: Annique P.