

CHICKEN-NUGGETS MIT MAIS-BOHNEN-SALAT



Milchprodukte.
Werde gross.
Bleibe stark.



Kurzer Transportweg - mehr Frische

ZUTATEN

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

Chicken-Nuggets:

4 Pouletbrüstchen, ca. 600 g, in grosse Stücke
geschnitten
2 EL Bratcrème
3/4 TL Salz
wenig Pfeffer

Panade:

3-4 EL Mehl
1 Ei mit 3 EL Milch verquirlt
Variante 1:
120-150 g Paniermehl
Variante 2:
120-150 g Cornflakes, zerdrückt
Variante 3:
120-150 g Paprika-Chips, zerdrückt

Salatsauce:

3 EL Essig
wenig Salz
Pfeffer
3 EL Rapsöl
2 EL Milch
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Mais-Bohnen-Salat:

4 Maiskolben, Körner vom Kolben abgetrennt
1 Dose rote Bohnen, abgetropft (ca. 290 g)



ZUBEREITUNG

1 Chicken-Nuggets: Poulet in einer Schüssel mit Bratcrème, Salz und Pfeffer mischen. Poulet erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss entweder in Paniermehl, Cornflakes oder Chips wenden. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen. In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 12-15 Minuten backen.

2 Salatsauce: Alle Zutaten verrühren.

3 Salat: Maiskörner in reichlich Salzwasser 5-7 Minuten leicht knackig garen. Abgiessen, gut abtropfen lassen, leicht auskühlen lassen. Mit den Bohnen zur Sauce geben, mischen.

4 Chicken-Nuggets auf Tellern oder einer Platte anrichten, mit dem Salat servieren.

Cornflakes und Chips in einem Beutel mit dem Wallholz zerdrücken.

Maiskolben durch abgetropfte Maiskörner aus der Dose (ca. 285 g) ersetzen.