



Chicken-Nuggets

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Nuggets

2 Esslöffel Mehl

2 Eier

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

150 g Hartweizengriess

600 g Pouletbrüstli, längs halbiert,
quer in ca. 3cm dicken Stücken

Bratbutter zum Braten

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
2. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier mit Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verklopfen. Griess in einen flachen Teller geben. Poulet im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Griess wenden, Panade gut andrücken.
3. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Nuggets portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. braten, auf Haushaltpapier abtropfen, warm stellen.

Curry-Spinat

wenig Bratbutter

500 g Jungspinat

1 Esslöffel Curry

1,8 dl Saucenhalbrahm

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Pfanne mit Haushaltpapier reinigen, Bratbutter beugeben. Spinat und Curry bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dämpfen, Saucenhalbrahm beugeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Pro Person: 21 g Fett, 48g Eiweiss,
34 g Kohlenhydrate, 2181 kJ (521 kcal)