



Crispy Chicken Nuggets



 für 4 Personen

 easy

 ca. 25 Min.

Zutaten

150 g **Brot vom Vortag**, in sehr kleinen Würfeln
1 Bund **Schnittlauch**, fein geschnitten

2 EL **Mehl**
2 **Eier**, verknüpft
1.5 TL **Salz**
wenig **Pfeffer**

3 **Pouletbrüstli** (je ca. 140g), in Stücken

Zubereitung

1. Brot mit dem Schnittlauch in einer Schüssel mischen.

2. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verknüpfen, würzen. Pouletstücke im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in der Brotwürfelmischung wenden, gut andrücken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen:

ca. 12 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.



Service

Dazu passen:

Salzkartoffeln und Dipsauce.

Nährwert pro Person:

4 g Fett
31 g Eiweiss
21 g Kohlenhydrate
1036 kJ (247 kcal)