

Chicken Nuggets



Zubereitung

1. Für die Sauce Essig, Zucker und Maisstärke in einer Pfanne verrühren. Unter ständigem Rühren erwärmen, bis der Essig gebunden ist. In eine Schüssel gießen. Ketchup und Sojasauce dazugeben. Knoblauch dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für die Nuggetmasse Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Mit Poulet und Zitronensaft im Cutter portionenweise grob pürieren. Masse mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Zu Nuggets formen. Im Paniermehl wenden und auf ein Blech legen.
3. Öl auf ca. 180 °C erhitzen. Nuggets ca. 6 Minuten frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit der Sweet-and-sour-Sauce servieren.

Zubereitungszeit

40 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	440 kcal
Eiweiss:	45 g
Fett:	19 g
Kohlenhydrate:	21 g

Zutaten

Hauptgericht für 4 Personen, ergibt ca. 20 Nuggets

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
600 g	Pouletgeschnetzeltes
3	Zitronensaft
1.5 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
1 TL	Currypulver
50 g	Paniermehl
1 l	Öl zum Frittieren

Sweet-and-sour-Sauce

1 dl	Reisessig
2 TL	brauner Zucker
1 TL	Maisstärke
80 g	Ketchup
1 EL	Sojasauce
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer