

PORTIONEN

20

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

CHICKEN-NUGGETS

Okok, ja, so manches Mal steht einem einfach der Sinn nach Fastfood: Burger, Fritten und Chicken-Nuggets

Na und? Glücklicherweise ist das ja alle auch low carb möglich. Ob

[Burger mit Buns aus Fathead-Mozzarella-Teig](#), [Fritten aus Brot](#) oder Gemüse, oder eben auch Chicken-Nuggets – alles kein Problem.

Wenn Du meinem Blog schon länger folgst weißt Du, dass ich super gerne eine Panade mit Schweinekrusten und Parmesankäse mache. Das passt auch bei diesem Rezept der Chicken-Nuggets perfekt.

Zudem ist es echt praktisch, dass es inzwischen auch Hackfleisch aus Hühnchen gibt. Das macht die Sache viel einfacher und geht einfach schneller. Inspiriert zu meiner Version der Nuggets wurde ich durch einen Post von [salala.de](#).

Wer braucht also schon Mc und Co, wenn es zu Hause viel besser schmeckt und man dazu auch noch genau weiß, welche Zutaten man verwendet hat? Wenn Du das auch so siehst, dann hab viel Spass beim Ausprobieren.

ZUTATEN

- 400 g Hühnchenhackfleisch
- 125 g Baconwürfel
- Gewürze (Salz, Paprika und/oder Pommes Gewürz)

Für die Panade:

- Bambusfaser
- 2-3 Eier
- Haferkleie
- Schweinekrusten
- geriebener Parmesan
- Butterschmalz/Ghee



Wer braucht da schon eine Fastfood-Kette?



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Püriere die Speckwürfel mit dem Pürierstab oder dem Multizerkleinerer bis zu dem Punkt, bei dem es eine cremige Masse wird.

SCHRITT 2

Füge dann das Hackfleisch hinzu und püriere es – soweit möglich – zusammen. Gib Gewürze hinzu und vermische alles gut miteinander.

SCHRITT 3

Forme kleine Nuggets aus der Masse und stelle sie auf einem Teller für ca. 10 min in den Kühlschrank. Mahle die Schweinekrusten in einem Multizerkleinerer in grobe Stückchen (gerade so klein, wie Du sie in einer Panade gerne hättest).

SCHRITT 4

Währenddessen kannst Du Deine Panierstraße aufbauen: 1 Teller mit Bambusmehl, 1 Schale mit den geschlagenen Eiern und eine Schale mit einem Gemisch aus Haferkleie, den geschredderten Schweinekrusten und geriebenem Parmesan. Bei der Mischung versuche ich immer die Zutaten zu je 1/3 zu verwenden.

SCHRITT 5

Wende nun nacheinander jeweils ein Nugget zuerst in Bambusfaer, dann Ei und dann der eigentlichen Panademischung.

SCHRITT 6

Gib ausreichend Butterschmalz oder Ghee (geklärte Butter) in eine Pfanne und erhitze sie auf mittlere Temperatur. Brate die Nuggets dann von allen Seiten darin aus. Danach nur mit Gemüse oder einem Dip servieren und genießen.

Sie lassen sich auch später super kalt genießen oder einfach in der Heißluftfritteuse wieder erhitzen.