

PORTIONEN

8

ZEIT GESAMT

20 min

LEVEL

easy

Rezept

HÜHNCHEN BITES

Hühnchen Bites sind der perfekte Snack oder ein volles Abendessen – angerichtet mit einem leckeren Dip braucht es nur 3 Zutaten und es kann los gehen!

Mir sind in den amerikanischen Keto- und low carb Videos immer aufgefallen, dass es Hühnchenfleisch einfach so aus der Dose gibt. Das finde ich ziemlich cool! Leider ist bei allen Produkten, die ich bisher gefunden habe, immer ca. 1 g Dextrose enthalten. Das sind auf 100 g Produkt 1%. Wer sich damit arrangieren kann, findet solche Dosen z.B. bei Aldi Süd.

Wer damit nicht leben kann, der ist darauf angewiesen, sich das Fleisch selbst zu braten und zu rupfen. Ist ja kein allzu großer Aufwand und ich überlasse es Dir, zu entscheiden, welche Wahl Du triffst.

Auf jeden Fall kann ich Dir dieses einfache Rezept empfehlen und hoffe, dass Du Spass am Nachkochen hast.

Guten Appetit!



ZUTATEN

- 200 g Hühnerfleisch
- 120 g geriebener Käse
- 1 Ei (bei mir immer Größe L)
- Gewürze (Salz, Paprika, Pfeffer und ggfs. Kurkuma für die schöne Farbe)
- Petersilie

Mundgerechte Bites – ich liebe sie!

Für das Dip:

- 3 EL **gr. Joghurt oder gr. Art**
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Tomatenmark
- frisches Basilikum
- Gewürze (hier Salz, Paprika, Kreuzkümmel)
- etwas Wasser für die Konsistenz



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Zerrupfte das Hühnchenfleisch mit einer Gabel, gib den frisch geriebenen Käse und das Ei dazu.

SCHRITT 2

Vermenge alles miteinander, füge Gewürze nach Deinem Geschmack, sowie klein geschnittene Petersilie dazu.

SCHRITT 3

Forme z.B. mit einem Eisportionierer 8 gleichmäßige Kugeln.

SCHRITT 4

Backe die Kugeln für ca. 12 min bei 180 Grad in der Heißluftfritteuse oder bei Umluft im Backofen, bis sie jeweils goldbraun sind.

SCHRITT 5

Mische alle Zutaten für das Dressing zusammen, gib ggfs. etwas Wasser hinzu, wenn es Dir zu dickflüssig ist.

SCHRITT 6

Sind die Bites fertig, heißt es nur noch dippen und genießen. Viel Spass!