

Parmesan-Nuggets

Arbeitszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	45 g
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	41 g
Brennwert	660 kcal / 2.770 kJ

Zutaten für 4 Portionen

Salat:

- 100 g Kirschtomaten
- 200 g Blattsalat-Mix
- 5 EL Apfel-Essig
- ½ TL Senf
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Dip:

- 2 kleine Knoblauchzehen
- 10 g Butaris Butterschmalz
- 125 g Salatmayonnaise
- 2 EL Milch

Nuggets:

- 75 g geriebener Parmesankäse
- 75 g Paniermehl
- 1 Ei (Größe L)
- 2 EL Milch
- 3 EL Mehl
- 500 g Hähnchenfilet
- 30 g Butaris Butterschmalz



Zubereitung:

Schritt 1/4

Für das Salatdressing Essig und Senf verrühren. Öl darunter schlagen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Für den Salat Tomaten und Salat waschen. Tomaten vierteln, Salat gut abtropfen lassen und etwas zerpfücken.

Schritt 2/4

Für den Dip Knoblauch schälen. Die Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben darin unter Wenden 2-3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Mayonnaise mit der Milch glattrühren. Die andere Hälfte der Knoblauchzehe durch die Knoblauchpresse in die Mayonnaise drücken und verrühren.

Schritt 3/4

Paniermehl und Parmesan in einem tiefen Teller mischen. Ei und Milch in einem tiefen Teller verschlagen und mit Salz würzen. Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Hähnchen waschen, trocken tupfen und schräg in dünne flache Scheiben schneiden. Fleisch erst in Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen, zuletzt im Parmesan-Mix wenden. Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Parmesan-Nuggets darin portionsweise unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schritt 4/4

Knoblauchcreme in einem Schälchen anrichten und mit den übrigen Knoblauchscheiben garnieren. Die Parmesan-Nuggets und einige Salatblätter in einer Schale anrichten. Übrigen Salat, Tomaten und Vinaigrette vermengen und dazu anrichten. Salat und Knoblauchcreme zu den Parmesan-Nuggets reichen.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.