

Chicken nuggets

Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
4 Tassen Cornflakes	in einen Gefrierbeutel geben, mit einem Nudelholz zerkleinern.	Gefrierbeutel, Tasse, Nudelholz
	Zum Panieren 3 tiefe Teller bereitstellen. In einen die Cornflakesbrösel geben.	3 tiefe Teller
1,5 Tassen Mehl	in einen anderen Teller geben.	
2 Eier	aufschlagen, in den dritten Teller geben, mit	Abfallteller
1 TL Paprika edelsüß ½ TL Salz und Pfeffer aus der Mühle } }	würzen, alles mit einer Gabel verquirlen.	TL, Gabel
800g Hähnchenbrustfilet	kalt abwaschen, mit Küchenkrepp abtrocknen, in mundgerechte Stücke schneiden.	Küchenkrepp, Kochmesser, Brett
	Nun die Fleischstücke panieren, d.h. zuerst in Mehl wälzen, dann in die Eimasse geben und zuletzt in den Cornflakesbröseln wälzen, auf dem Brett ablegen.	
5 EL Pflanzenöl	in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der panierten Hähnchenstücke zugeben und in der Pfanne rundum gold braten (ca. 2-3 Minuten von jeder Seite), das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen, dann das restliche Fleisch in der Pfanne genauso braten.	Bratpfanne, Pfannenwender

Backofenkartoffeln

800 g Kartoffeln	gründlich in warmem Wasser waschen, eventuell bürsten, der Länge nach halbieren, dann vierteln, in eine andere Schüssel geben.	2 Schüsseln, Messer, Schneidbrett
2 EL Olivenöl 1 gestr. TL Salz ½ TL Paprika edelsüß	zugeben, alles gut mischen	EL, TL
	Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kartoffeln auf das Blech geben, verteilen. Nach Belieben mit	Backblech, Backpapier
Sesam oder gehacktem Rosmarin	bestreuen. Bei 175°C Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.	Backofen, Uhr

Dazu passt grüner Blattsalat.