

Cheesy Chicken Nuggets mit Avocado-Dip

Zutaten

(für 4 Personen):

800 g Hähnchen-Ministeaks
100 g Cheddar
100 g Parmesan
1 EL Knoblauchpulver
2 TL Paprika edelsüß
2 TL italienische Kräuter
Salz und Pfeffer
100 g Mehl
2 Eier
1 Avocado
2 EL Crème Fraîche
Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 652 kcal, 37 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Cheesy Chicken Nuggets mit Avocado-Dip

Zubereitung:

1. Zuerst seitlich einen Schlitz in die Hähnchen-Ministeaks schneiden und mit Cheddar füllen.



2. Dann Parmesan, Knoblauch- und Paprikapulver, italienische Kräuter und etwas Salz und Pfeffer mischen.



3. Jetzt die Hähnchen-Ministeaks erst in Mehl...



Cheesy Chicken Nuggets mit Avocado-Dip

4. ...dann in verquirltem Ei...



5. ...und schließlich in der Parmesan-Mischung wenden.



6. Anschließend die panierten Hähnchen-Ministeaks 9 bis 12 Minuten bei 180 Grad in der Heißluftfritteuse goldbraun backen. (Alternativ circa 20 bis 25 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen.)



7. In der Zwischenzeit Avocado schälen und das Fruchtfleisch mit Crème

Cheesy Chicken Nuggets mit Avocado-Dip

fräiche und etwas Salz und Pfeffer verrühren.



8. Zum Schluss die cheesy Chicken Nuggets mit Chili toppen, mit dem Dip anrichten, schnell zugreifen und genießen!





Cheesy Chicken Nuggets mit Avocado-Dip



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**