WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Knusper-Nuggets mit Pommes und Ketchup

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Putenfilet
2 Eier
3 EL Sahne
1 TL Paprika edelsüß
Salz und Pfeffer
100 g Cornflakes
3 EL Mehl
500 g Pommes (TK)
1 EL Balsamico
1 TL Öl
1 EL Tomatenmark
2 EL Apfelmus
1 TL Senf
0.5 TL Brühepulver
0.5 TL Curry



Nährwerte:

Pro Portion ca. ca. 818 kcal, 41 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Knusper-Nuggets mit Pommes und Ketchup

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenfilets kleinschneiden.



2. Dann die Eier aufschlagen und mit der Sahne, ½ TL Paprika und etwas Salz und Pfeffer verrühren.



3. Als nächstes die Cornflakes leicht zerbröseln. Dafür die Cornflakes am besten in einen Klarsichtbeutel füllen und mit der Hand oder einem Nudelholz zerkleinern.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Knusper-Nuggets mit Pommes und Ketchup



4. Jetzt geht es an die Panade: Dafür die Putenfleischstücke erst in Mehl und…



5. … dann in der Sahne-Mischung…



Puten-Knusper-Nuggets mit Pommes und Ketchup

6. … und schließlich in den Cornflakes wenden und leicht andrücken.



7. Anschließend die Puten-Knusper-Nuggets für 30 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen.
   Die Pommes nach Packungsanleitung im Ofen zubereiten.



8. Zum Schluss für den Ketchup Balsamico, Öl, Tomatenmark, Apfelmus, Senf, Brühepulver, Curry- und restliches Paprikapulver verrühren.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Puten-Knusper-Nuggets mit Pommes und Ketchup

9. Puten-Knusper-Nuggets mit den Pommes und dem selbstgemachten Ketchup anrichten und genießen! Lecker!





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-geflügel.de**