

Huhn-Mandel-Nuggets

für zwei Personen

300g Hühnerbrustfilet
50g Kichererbsenmehl
1 Ei
100g Mandelblättchen

200g Erbsenkeime ¹
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Selleriestange
ein paar Champignons

Salz, Pfeffer, Paprika,
0,1l Öl



Die Hühnerbrust in drei bis vier etwa gleich große Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Im Mehl (alternativ: Buchweizenmehl oder Weizenmehl) und dann im verquirlten Ei wenden. In den Mandelblättchen wälzen und bei mittlerer Hitze in der Pfanne in reichlich Öl braten. Nicht zu heiß, da die Mandeln leicht verbrennen, öfter umdrehen.

Die Gemüse waschen, putzen und nach Bedarf klein schneiden. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Karottenstreifen und Zwiebeln darin anbraten, nach und nach die Erbsenkeime, den Stangensellerie und die Champignons zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!

¹ Erbsenkeime, ganze geschälte oder ungeschälte Erbsen über Nacht einweichen, abgießen und zwei Tage keimen lassen. Zwei- bis dreimal täglich mit klarem Wasser spülen.