

## Hähnchen-Nuggets oder -Ringe – 3 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



### Zutaten

- 500 g gehackte Hähnchenbrust
- 3 Esslöffel Kichererbsenmehl
- 3 Eier
- Salz und Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel
- 1 Tasse\* Mehl
- 3 Tassen Semmelbrösel
- Olivenöl
- Backpapier

\*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und oder einem\*einer Ernährungsberater\*in oder einem\*einer auf CED spezialisierten Diätassistent\*in zu besprechen.

### Zubereitung

Die gehackte Hähnchenbrust mit Kichererbsenmehl und einem Ei vermischen, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und im Anschluss eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Verquirle die beiden anderen Eier mit Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller. Gib in zwei weitere Teller das Mehl und die Semmelbrösel zum Panieren. Heize den Backofen auf 150 Grad vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus. Jetzt formst du aus der Hähnchenfleischmischung kleine Bällchen und wälzt diese nacheinander im Mehl, in der Eimischung und schließlich in den Semmelbröseln. Du kannst sie entweder in Nugget-Form auf das Backblech legen oder du formst einen kleinen Ring, indem du mit dem Daumen ein Loch in die Mitte der Fleischmasse drückst. Beträufle deine Nuggets oder Ringe mit Olivenöl, bevor du sie in den Backofen schiebst. Nach zehn Minuten wendest du sie, beträufelst auch die andere Seite mit dem Öl und backst sie für weitere zehn Minuten.



### Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Du magst industriell hergestellte Hähnchen-Nuggets, verträgst sie aber nicht? Probiere diese selbst gemachte Variante und gönn dir eine Extraportion Protein. Das Kichererbsenmehl ist eine gute Möglichkeit, um auf vorsichtige Weise wieder mit dem Verzehr von Hülsenfrüchten zu beginnen.