

# Chicken Nuggets mit Süß-Sauer-Soße

Personenanzahl: 4-5    Zubereitungszeit: 2h    Kochzeit: 1h  
Bewertung: Ein Genuss (5/5)

## Zutaten:

600g Hähnchenbrust  
2TL Salz  
1TL weißer Pfeffer  
je 2EL Knoblauchpulver, Zwiebelpulver  
2 Eier

je 100g Mehl, Maisstärke  
2EL Paprikapulver  
je 1EL Salz, weißer Pfeffer, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver  
300g Sprudelwasser

150ml Ananassaft  
1 TL Reisessig (ggf. ein wenig mehr)  
2EL Ketchup  
je 1EL Speisestärke, Maisstärke (in 100ml Wasser aufgelöst)



---

## Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Zusammen mit den Gewürzen und den Eiern in einer Küchenmaschine zerkleinern und gut vermengen.
2. Die Masse in Form bringen und auf Backpapier/ Butterbrotpapier setzen. Mit einem zweiten Papier abdecken und für ca. 1 Stunde ins Gefrierfach legen, dass es anfrieren kann.
3. In der Zwischenzeit das Mehl in eine Schüssel geben. Aus der Maisstärke, dem Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und dem Sprudelwasser die Panade mixen, in eine zweite Schüssel gebe, zur Seite stellen.
4. Für die Süß-Sauer-Soße die Speisestärke und die Maisstärke in 100ml Wasser auflösen und gemeinsam mit dem Ananassaft, dem Reisessig und dem Ketchup vermengen und kurz aufkochen. Abschmecken und ggf. nachdicken oder verflüssigen.
5. Die angefrorenen Nuggets erst im Mehl wenden, dann durch die Panade ziehen und für 8-10 Minuten bei 170°C heißem Frittieröl goldbraun frittieren.