

DEUTSCHLAND:

Hähnchennuggets in Mandelkruste

(4 Personen)

Zeitbedarf: 75 Min.

4 Hähnchenbrustfilets (á ca. 150 g)	waschen, trocken tupfen und in Nuggets schneiden.
Salz und Pfeffer	würzen
ca. 30 g Mehl 2 Eier (verquirlt) 100 g Mandelblättchen	in 3 flache Teller geben und die Filetstücke nacheinander darin wenden; Mandelblätter gut andrücken.
2 EL Margarine oder Öl	in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten von allen Seiten braten.
Soße: Fertige Soße für Geflügel	nach Packungsvorschrift zubereiten.
Reis: 250 g Reis 2 l kochendes und gesalzenes Wasser	in einstreuen und 15 – 20 Min. kochen lassen In ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Öfter aufschütteln, damit er locker bleibt.
Salat: z.B. Eissalat, Gurke, Tomaten, Wachsbohnen, Zitrone, Öl, Salz, Pfeffer, Dill, Bohnenkraut, Petersilie	

Kalkulation:

Kalkulation	Personen:	4
500 g Hähnchenbrustfilet		2,90 €
250 g Reis		0,20 €
2 Eier		0,30 €
100 g Mandelblättchen		0,90 €
Soße für Geflügel		0,50 €
Salatzutaten		1,20 €
Zitrone		0,20 €
Umlage für sonst. Zutaten		0,50 €
	Summe:	6,70 €
	pro Person:	1,68 €