

Kräuter-Chicken-Nuggets mit Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für die Nuggets:

2 Perlhuhnbrüste	1-2 Eier	Öl,
Mehl	Panko	1-2 Zweige Basilikum
1-2 Zweige Thymian	1-2 Zweige Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Fenchelknolle mit Grün	1 Zitrone, Saft	5 g Parmesan
Olivenöl	1 Zweig Basilikum	Salz, Pfeffer

Für die Nuggets:

Das Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Das Panko mit Basilikum, Thymian und Petersilie in einen Mixer geben und fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Perlhuhnbrust in kleine Streifen schneiden und mit Salz würzen. Eine Panierstraße bereitstellen und Fleisch erst im Mehl wenden, dann durch verquirltes Ei ziehen und abschließend im Kräuter-Panko wenden.

Fleisch in die Fritteuse geben und 2 Minuten darin ausbacken.

Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für den Salat:

Fenchel halbieren und den Strunk V-förmig herausschneiden.

Fenchelgrün abschneiden und fein hacken. Fenchel dünn hobeln.

Fenchelgrün und gehobelten Fenchel in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und zugeben. Salat mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren. Mit Basilikum garnieren.

Viktoria Fuchs am 17. Juli 2025