

Blumenkohl- und Chicken-Nuggets aus dem AirFryer

Für 2 Personen:

1 Hühnchenbrustfilet	10 Blumenkohlröschen	45 g Weizenmehl
10 g Maisstärke	1 Prise brauner Zucker	1 Prise scharfes Gewürz
70 g Wasser	100 g Panko	3-4 EL Sesamöl
1 Prise Gewürzsalz	1 Prise Pfeffermix	1 Prise Chilimayo
1 Prise Sweet Chilisauce		

Hühnchenbrust in grobe Stücke schneiden. Blumenkohl in Röschen vom Strunk schneiden. Dann die Blumenkohlröschen halbieren oder dritteln.

Für den Backteig Mehl, Maisstärke und braunen Zucker in eine Schüssel geben. Mit scharfem Gewürz würzen. Wasser dazugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Backteig kurz ruhen lassen.

Panko in eine Schüssel geben, Würzöl Sesam dazugeben und alles gut verrühren. Blumenkohl und Hähnchen mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Blumenkohlröschen und Hähnchenstücke nacheinander durch den Backteig ziehen, sodass sie jeweils komplett mit Teig bedeckt sind, kurz abtropfen lassen und anschließend im Pankomehl wenden. Die fertig panierten Blumenkohl- und Hähnchenstücke in einer Auflaufform ablegen.

Die Chicken-Nuggets in das 1. Fach des Dual Basket Airfryer geben und das Fach auf 180 °C und 13 Minuten einstellen. Die Blumenkohl-Nuggets in das 2. Fach geben. Das 2. Fach auf 180 °C und 19 Minuten stellen, dann den Synchronisations-Button drücken und starten.

Chicken Nuggets und Blumenkohl-Nuggets aus den Fächern des Airfryers nehmen, anrichten und ggf. mit Sauce nach Wahl (z.B. Chilimayo und Sweet Chili Sauce) servieren.

Steffen Henssler am 11. Oktober 2024