

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.



Poulet-Nuggets

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet

Ohne Kuhmilch, ohne Weizen und ohne Eier

3-4 x Pouletbrust
Dinkelpaniermehl ohne Zusatzstoffe
1 dl Reisdrink knapp
8 EL Dinkelmehl hell
½ TL Salz, Pfeffer, Kurkuma
Rapsöl

Zubereitung

Zunächst mischen Sie das Dinkelmehl mit dem Reisdrink und den Gewürzen. Verrühren Sie die Mischung mit dem Schwingbesen, bis ein glatter, sämiger Brei entsteht.

Schneiden Sie die Pouletbrust in Würfel und salzen Sie das Fleisch leicht.

Dann wenden Sie die Pouletstücke zuerst im Mehl/Reisdrink-Brei und dann im Dinkelpaniermehl. Eventuell muss der Vorgang wiederholt werden. Drücken Sie die Panade gut an.

Danach braten Sie die Nuggets in reichlich Rapsöl goldgelb bei mittlerer Hitze.