



R e z e p t

Chicken Tenders aus dem Airfryer

„Chicken Nuggets“ nennt die Industrie gewolfenes, paniertes, frittiertes Hähnchen. Wir verwenden ganze Filets, marinieren sie vor dem Garen, panieren mit Cornflakes und backen sie im Airfryer.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Hühnerfilet
- 100 g Cornflakes, ungesüßt
- 60 g Mehl
- 3 Eier
- 2 EL Sojasauce
- 1 Zehe Knoblauch
- Etwas Öl, idealerweise in einer Sprühflasche

Zubereitung

- Das Filet mit Küchenkrepp abtupfen. In Streifen schneiden, ca. 6 cm lang und 1 cm dick.
- In einer verschließbaren Schüssel mit der Sojasauce und dem durchgepressten Knoblauch gut vermischen. Für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Anschließend die Cornflakes im Blitzhacker zerkleinern, bis sie etwa die Textur von Paniermehl haben.
- In 3 flachen Schälchen eine „Panierstraße“ bauen: Das Mehl kommt in die erste Schale, die verquirlten Eier in die zweite (mit etwas Salz und Pfeffer), die Cornflakes in die dritte.
- Das Fleisch nochmals mit Küchenkrepp gut trockentupfen. (Die Marinade hat ihren Job gemacht, sie darf am Papier bleiben.)
- Den Korb des Airfryers leicht mit Öl einsprühen (oder pinseln).
- Jedes Fleisch-Streifen wie folgt behandeln: Erst im Mehl wenden, dann im Ei, dann in den Cornflakes. In den Korb des Airfryers legen. Fleischstücke, die keinen Platz mehr im Korb finden, auf einem mit Backpapier belegten Kuchengitter zwischensparen.
- Bei 190 °C in 6-8 Minuten goldbraun garen. (In Portionen, bis alle Stücke gegart sind. Zwischendurch etwas Öl nachsprühen.)
- Nach Geschmack vor dem Verzehr noch leicht salzen. (Vorher testen!)