

## Rainer Klutsch Hähnchen-Nuggets mit Mandelsalsa

Donnerstag, 22. April 2022  
Rezept für 4 Personen

**Dauer:** 45 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** einfach  
**Weltküche**

### Zutaten:

Für die Salsa:

80 g	geschälte Mandeln
3	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
1 EL	Kapern
3 EL	Olivenöl
4 EL	heller Balsamico
200 g	Tomaten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1/2 Bund	glatte Petersilie
100 g	Fetakäse (in Salzlake gereift, mind. 45 % Fett)



Für die Hähnchen-Nuggets:

600 g	Bio-Hähnchenbrustfilets ohne Haut
1	rote Spitzpaprika
1	rote Chilischote
2	Frühlingszwiebeln
60 g	Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)
80 g	Mandelmehl (entölt)
2	Bio-Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Butterschmalz

### Zubereitung:

1. Für die Salsa die Mandeln halbieren und in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Anschließend abkühlen lassen.
2. Für die Nuggets die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und in 0,5 cm kleine Würfel schneiden.
3. Die Spitzpaprika und die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln.

5. Hähnchenfleisch, Paprika, Chili, Frühlingszwiebeln, Gorgonzola, Mandelmehl und Eier mit den Händen gründlich vermengen, kräftig salzen und pfeffern. Die Masse kurz ziehen lassen.
6. Inzwischen für die Salsa die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.
7. Kapern fein hacken und mit Zwiebeln, Knoblauch, Öl und Essig verrühren.
8. Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln und untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
10. Aus der Hähnchenmasse kleine, runde Nuggets formen.
11. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten goldbraun braten.
12. Feta zerbröseln und mit Petersilie sowie gerösteten Mandeln unter die Salsa mischen.
13. Die Hähnchen-Nuggets auf Teller verteilen und die Mandelsalsa dazu erreichen.

**Pro Portion: 810 kcal / 3380 kJ**  
**7 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 62 g Fett**