

GEFLÜGEL-NUGGETS mit Pastinaken und Möhren

Zutaten
(für 18 Stück)
150 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet
1 Möhre (120 g)
1 Pastinake (120 g)
1 Schalotte, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein zerdrückt
1 Ei (L)
50 g feine Haferflocken
2 EL Albaöl Bio
Gewürze nach Geschmack
2 EL feine Haferflocken

Zubereitung
Das Fleisch fein hacken und in eine Schüssel geben.
Möhre und Pastinake schälen und fein reiben. Gehackte Schalotte, Knoblauch, Ei, Haferflocken, Albaöl Bio und Gewürze nach Geschmack hinzufügen.
Alles gut miteinander vermengen und etwas durchziehen lassen.
Nun kleine Nuggets formen, in Haferflocken wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
Backen: ca. 20 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Tipp
Die Nuggets können alternativ auch in einer Pfanne in Albaöl Bio gebraten werden. Servieren Sie dazu unseren fruchtigen Tomatenketchup.

Nährwertinformation pro Stück:
42 kcal | 2 g Fett | 3 g Eiweiß | 4 g Kohlenhydrate | 18 mg Cholesterin

Albaöl®