

Hühnernuggets mit Sellerie-Erdäpfel Püree

Hallo! Heute stehe ich in der Küche und überlege, was koche ich heute? Gerade wenn man Kinder hat, stellt sich diese Frage hoch öfter. Meine Kinder essen zwar größtenteils alles, aber am liebsten haben sie trotzdem die Kinder-Klassiker, wie Spaghetti, Pizza etc. Auch Hühnernuggets haben sie gerne und so probiere ich oftmals die beliebtesten Gerichte ein bisschen auf "gesund" zu trimmen.



Hühnernuggets mit Sellerie-Erdäpfel Püree

Zutaten (für 4 Personen)

400 g Hühnerfilet

80 g Haferflocken

10 g Parmesan

20 g Semmelbrösel

1 Ei

Salz, Pfeffer

Öl

3/4 Knolle Sellerie

3 Stk. Kartoffel

300 ml Gemüsebrühe

40 g Butter

Salz, Muskatnuss

Hühnerfilet in kleine Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Haferflocken, Parmesan und Semmelbrösel in einer Schüssel vermischen. Das Hühnerfilet in das Mehl tauchen und in Öl braten. Sellerie, Kartoffeln und Gemüse in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser kochen. Die Gemüsebrühe zugeben und weich kochen. Danach abseihen und das Gemüse durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter zugeben und gut verrühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen.



Ich verwende hier zum Braten nur soviel Öl wie nötig, so werden die Nuggets nicht zu fettig und die Hitze wird nicht zu hoch. Ich stelle dann den Herd auf niedrige Flamme und brate so die Nuggets. So besteht auch keine Gefahr, dass die Haferflocken schwarz werden.



Meine Kinder haben das Essen geliebt und ich hoffe, Eure

Kinder auch.