

Cornflakes-Poulet-Nuggets mit Gemüsereis

Zubereitung: ca. 50 Minuten

Für 5 Kinder und 1 erwachsene Person.
Die Mengenangaben in Klammern sind für 10 Kinder und 2 erwachsene Personen.

Zutaten

Gemüsereis:

½ (1) Zwiebel, fein gehackt
1 EL (2 EL) Butter
200 g (400 g) Langkornreis
300 g (600 g) gemischtes Gemüse, z.B. Lauch, Kürbis, Sellerie, gerüstet, klein gewürfelt
ca. 6 dl (1,2 l) Gemüsebouillon

Cornflakes-Poulet-Nuggets:

300 g (600 g) Pouletschnitzel, in 3–4 cm grossen Würfeln
Salz, Pfeffer, Paprika
½ (1) Eiweiss
ca. 50 g (100 g) Cornflakes
2–3 EL (4–6 EL) Bratcrème

Kräuterquark:

200 g (400 g) Quark
1 EL (2 EL) Mayonnaise
3–4 EL (6–8 EL) Kräuter, z.B. Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
Salz, Pfeffer
einige Tropfen Zitronensaft



Zubereitung

1. Gemüsereis: Zwiebel in der Butter andämpfen. Reis und Gemüse kurz mitdünsten, mit der Bouillon ablöschen, aufkochen und bei kleiner Hitze 18–20 Minuten knapp weichkochen, evtl. übriggebliebene Bouillon abgiessen.
2. Cornflakes-Poulet-Nuggets: Pouletwürfel würzen. Eiweiss in einen tiefen Teller geben und mit einer Gabel verquirlen. Cornflakes in einen Plastikbeutel geben und mit dem Wallholz zerkleinern, ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Pouletwürfel zuerst im Eiweiss, dann in den Cornflakes wenden. Portionenweise in der nicht zu heissen Bratbutter rundum 5–8 Minuten knusprig braten. Herausnehmen, im auf 80 °C vorgeheizten Ofen warm stellen.
3. Kräuterquark: Alle Zutaten verrühren, würzen.
4. Gemüsereis in Schalen oder auf Teller geben, mit den Cornflakes-Poulet-Nuggets und dem Kräuterquark servieren.