

Hallo!

Oft stehe ich in der Küche und überlege, was koche ich heute? Gerade wenn man Kinder hat, stellt sich diese Frage noch 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 mit Parmesan und Bröseln vermischen. Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen. Hühnerstücke zuerst im Ei wenden und danach in der Haferflocken-Mischung. Soviel Öl in eine Pfanne geben, dass der Boden bedeckt ist (also nicht zu viel) und erhitzen. Hühnerstücke auf kleiner Flamme ca. 8-10 min. beidseitig goldgelb braten.

Für das Püree Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Gemüsebrühe aufkochen und Gemüse zugeben und weichkochen. Danach abseihen und das Gemüse durch die 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. Zuerst erhitzte ich das Öl auf höherer Flamme und 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.