

Informationsbüro Australische Macadamias



Crunchy Hähnchennuggets mit Penne

Zutaten für 4 Personen:

125 g	Australische Macadamianüsse
1/2	Bund Thymian
1 Ei	(Größe M)
450 g	Hähnchenfilet
3 EL	Öl
250 g	Zuckerschoten
250 g	Penne Rigate
1	mittelgroße Zwiebel
1 EL	Mehl
200 ml	Schlagsahne
1 TL	Instant-Hühnerbouillon
Salz, weißer Pfeffer	



Zubereitung:

Nüsse, bis auf 25 g, sehr fein hacken. Thymian waschen, trocken tupfen, etwas zum Garnieren beiseite stellen. Rest fein hacken. Nüsse und Thymian mischen. Ei verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Hähnchenfleisch erst in Ei, dann in der Nussmischung wenden. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von allen Seiten goldbraun braten.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C/ Gas: Stufe 1) mit den restlichen Nüssen 6-8 Minuten backen.

Zuckerschoten waschen, putzen und in breite Stücke schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. In den letzten 4 Minuten der Garzeit Zuckerschoten mitgaren.

Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Esslöffel Öl erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Sahne und 250 ml Wasser unter Rühren zugießen. Aufkochen, Brühe einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Nudeln und Zuckerschoten mit Soße und Nuggets servieren. Mit Nüssen bestreuen und mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.