Chicken-Nuggets vom Suppenhuhn

Legehennen kommen mit 15 bis 18 Monaten in die Mauser und legen keine Eier mehr. Sie werden meistens getötet und entsorgt, da sie nicht als Poulets taugen, weil sie weniger fleischig und auch zäher sind. Aber ihr Fleisch ist viel geschmackvoller als das von schnell aufgemästeten Poulets. Zum Braten ist es nicht geeignet, doch für viele Rezepte wie z.B. Geschnetzeltes oder eben Chicken-Nuggets ist es die bessere Wahl auch wenn die Zubereitung aufwändig ist: Das Suppenhuhn muss vorab gegen 3 Stunden gesotten werden, danach muss die Haut abgezogen und das Fleisch von den Knochen abgelöst werden. Das Gute dabei, aus dem Sud, ergänzt mit Suppengemüse und angeschwärzter Zwiebel, entsteht dabei eine kräftige und delikate Hühnerbouillon.

Die Zubereitung Nuggets ist danach einfach: Das Fleisch wird fein gehackt, gewürzt, zu Bällchen geformt, paniert und in reichlich Bratbutter angebraten, oder auch frittiert.

Dazu passend: Eine süss-saure Sauce mit Balsamico, Rohzucker und Passata di Pomodoro, gewürzt mit Knoblauch und Soja-Sauce.

Zutaten (2 Portionen)

```
Suppenhuhn:
1       Suppenhuhn, ca. 900g
1       grosse Zwiebel, ca. 100g
5       Lorbeerblätter
10      Nelken
        Gemüseabschnitte, ca. 150g
        (Fenchel, Lauchgrün, Sellerie, Petersilienstengel)
1/2El   Hühnerbouillon (Extrakt)

Nuggets:
350g    Suppenhuhn gehackt
1       Knoblauchzehe, gepresst
```

2Tl	Zitronensaft
1Tl	Pul biber oder mildes Paprika
1/2Tl	Maizena
2El	Bouillon
	Salz und Pfeffer
2	Eier
	Paniermehl
	Bratbutter

Sweet and sour:

1dl	weisser Balsamico
4Tl	brauner Zucker
1/2Tl	Maizena
80g	Passata di pomodoro
3Tl	Sojasauce (Kikkoman)
1	grosse Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel ungeschält halbieren und in einer trockenen Bratpfanne rösten bis die Schnittflächen schwarz sind. Lorbeerblätter mit den Nelken an die Zwiebelhälften stecken.

Gemüseabschnitte und die Zwiebel in ca. 2l kaltem Wasser aufsetzen, Bouillonextrakt zugeben und aufkochen. Suppenhuhn zugeben, ev. Wasser nachgiessen, damit das Huhn fast ganz im Sud liegt. 3 Stunden halb zugedeckt köcheln lassen. Im Sud auskühlen lassen. Am besten siedet man das Huhn bereits am Vortag und lagert es über Nacht im Kühlschrank.

Huhn aus dem Sud nehmen, die Haut abziehen und das Fleisch von den Knochen ablösen.

Sud absieben, das Gemüse entsorgen und den Sud etwa auf die Hälfte einkochen.

Eier in einem flachen Teller verquirlen. Einen zweiten Teller mit reichlich Paniermehl bestreuen.

Hühnerfleisch fein hacken und in eine Schüssel geben. Knoblauch bis und mit Bouillon zugeben. 2El verquirltes Ei zugeben und gut verkneten, dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken.

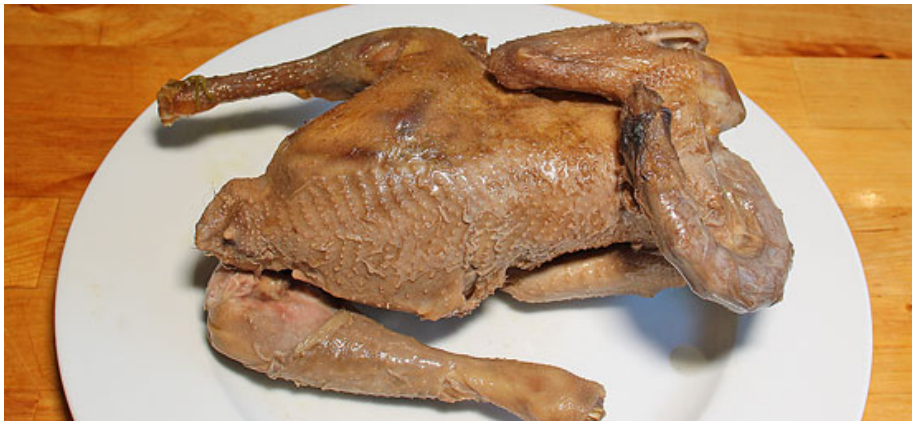
Fleischmasse zu gut golfballgrossen Kugeln formen, dabei gut zusammendrücken. Kugeln leicht flach drücken, zuerst im Ei, dann im Paniermehl wenden.

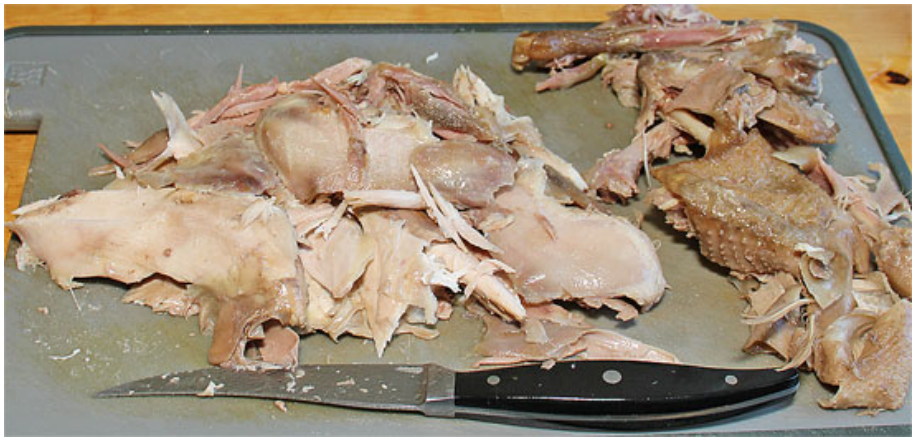
Die Sauce zubereiten:
Balsamico, Zucker und Maizena aukochen und dabei mit dem Schwingbesen gut durchrühren. Passata, Sojasauce zugeben, die Knoblauchzehe dazupressen. Köcheln lassen bis die Sauce eine sirupartige Konsistenz annimmt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce auskühlen lassen.

Reichlich Bratbutter mässig erhitzen. Die Nuggets darin allseitig, auch auf den Seiten,

ca. 25 Minuten lebhaft bräteln lassen.

Chicken-Nuggets anrichten und mit der Sauce nappieren.





HELLES PANIERMEHL
Chapelure blonde
MAIZENA
KIKKOMAN
Sojasauce
Sauce soja
L'ORTO DI BEPPO
Passata
BALSAMICO
BIANCO