

## Pressemitteilung

# Prinz-Sportlich.de Rezept der Woche: Gesunde Chicken Nuggets mit Dinkel-Flakes

**Qualität von Fleisch und Panade wichtig: Mit diesem einfachen Rezept gelingen ofenfrische Hähnchen-Nuggets ganz leicht. Prinz-Sportlich.de empfiehlt dazu Salat.**

Holzwickede. Fleisch liefert viele wertvolle Proteine und vor allem Hähnchen gehört zu den absoluten Favoriten vieler Sportler. Das Fleisch ist fettarm – und sehr schmackhaft. Wer im Restaurant „Zum Goldenen M“ Lust auf Hühnchen bekommt, greift nicht selten zu den kleinen, goldbraunen Hähnchen-Nuggets, „mit Pommes wird das aber zu einer recht ungesunden Angelegenheit“, findet Till Schiffer vom Sport- und Fitnessblog Prinz-Sportlich.de. Chicken Nuggets mit Salat seien deutlich besser für kalorienbewusste Zeitgenossen. In vielen Fastfood-Tempeln sei aber auch die Panade das Problem. Und dass die Nuggets in Fett frittiert werden, sei ebenfalls nicht gerade optimal.

Daher gibt es im Rezept der Woche von Prinz-Sportlich.de heute Chicken Nuggets, die sehr, sehr einfach zuzubereiten sind. „Viele Supermärkte bieten Bio-Hähnchen an. Ich finde, dass man durch den Kauf eines solchen Hähnchenbrustfilets einen wertvollen Beitrag in Sachen Fairness – gegenüber Tier und Erzeuger leistet und für den eigenen Körper ist das sicher auch vorteilhaft“, erklärt Till Schiffer. „Das Fleisch schmeckt ganz anders – und ich habe das gute Gefühl zu wissen, dass das Tier nicht leiden musste.“

### Zutaten für 12 Chicken Nuggets

300 g Hähnchenbrustfilet / 50 g Dinkelflakes / 1 Ei / 1 Schuss Milch (z.B. Mandelmilch) / Salz / Gewürze

### Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen; bei Umluft entsprechend geringer. Zu Beginn Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden. Dinkelflakes für die Panade im Mixer zerkleinern (notfalls per Hand oder im Gefrierbeutel mit einem Nudelholz) und in eine Schüssel geben.

Anschließend in einer anderen Schüssel das Ei mit der Milch, dem Salz und den Gewürzen eurer Wahl verrühren. Dann die Nuggets in die Ei-Mischung halten und sofort in der Panade wenden, sodass diese fest an ihnen haftet. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Nuggets darauf verteilen.

Die Nuggets im Ofen für 20 Minuten bei 180 Grad backen und dann nochmal 5 Minuten bei 220 Grad, bis sie goldbraun sind. Wer das Hähnchen mit einem leckeren Salat genießt, spart zusätzlich Kalorien.

### Nährwerte

281 Kalorien / 17 g Kohlenhydrate / 7 g Fett / 38 g Eiweiß

### Über Prinz-Sportlich.de

*Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und beinahe 100.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNIQU GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.*

Holzwickede, 13.01.2016

Herausgeber:  
UNIQU GmbH  
Rhenus Platz 2  
59439 Holzwickede  
Tel. 02301 94580-0  
www.un-iq.de

Pressesprecher:  
Jens Krömer  
Manager Communication  
Tel. 02301 94580-16  
Mobil 0171 5763637  
jens.kroemer@un-iq.de

Projektleitung:  
Till Schiffer  
Manager Prinz-Sportlich.de  
Tel. 02301 94580-560  
Mobil 01512 7568790  
till.schiffer@un-iq.de

