

## Chicken-Nuggets mit Tomaten-Blaubeer-Sauce

---

### Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets à 130 g

Salz

1 EL Öl

1 Minigurke

### Für die Sauce:

100 ml stückige Tomaten

580 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)

2 TL brauner Zucker

3 EL heller Soßenbinder

je 1 Prise Salz und Pizzagewürz



### Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin goldbraun braten. Gurke abspülen und in Scheiben schneiden.
2. Stückige Tomaten, Blaubeeren mit Flüssigkeit und Zucker in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Soßenbinder einstreuen und 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pizzagewürz abschmecken. Die Chicken-Nuggets zusammen mit der Sauce und den Gurkenrädchen anrichten. Die Sauce kann warm oder kalt gereicht werden.

Nach Belieben dazu Pommes Frites ohne Fett im Backofen zubereiten.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

### Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 310 kcal / 1299 kJ

Eiweiß: 32,2 g

Fett: 9,9 g

Kohlenhydrate: 28 g

Wild Blueberry Association of North America  
Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de  
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten

