

BBQ Zucchini & Chicken Nuggets



4-6 Portionen

Für die BBQ-Sauce:

Honig-BBQ-Sauce:
3 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
50 ml Olivenöl
100 g Tomatenmark
4 EL Honig
2 TL Pfeffer
2 TL Salz
2 TL Oregano
200-300 ml Wasser
Nach Belieben 1-2 TL geräuchertes
Paprikapulver

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und anschwitzen. Mit dem Wasser ablöschen, Tomatenmark hinzufügen. Mit den Gewürzen abschmecken. Je nach Konsistenzwunsch noch etwas einköcheln lassen. Zum Schluss den Honig einrühren.

Die Hälfte der Masse auf einen tiefen Teller geben. Die andere Hälfte für später in ein Gefäß geben und in den Kühlschrank stellen.

Tortillachips in einen Gefrierbeutel geben. Mit einem Löffel oder Nudelholz Chips fein zerkleinern. 2 EL Mehl, Paprikapulver und Tortilla-Krümel vermischen und auf einen Teller geben.

Außerdem: 2 Zucchini oder 500 g Hähnchen (für beides folgende Zutaten verdoppeln)

80 g Mehl + 2 EL Mehl
1 TL Paprikapulver
3 Eier
250 g Tortilla Chips

Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchen und/oder Zucchini in Stücke/Würfel schneiden. Eier verquirlen und auf einen tiefen Teller geben. Zucchini und Hähnchen nach und nach in die BBQ Sauce „tunken“, dann in dem Mehl wälzen, durch die Ei-Masse ziehen und in der Tortilla-Masse wälzen.

Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und Hähnen- und/oder Zucchini-Stücke auf dem Blech verteilen. Nuggets ca. 10-15 Minuten, je nach Größe länger, backen. Mit dem Dip servieren oder etwas Sauce vor dem Servieren über die Nuggets geben und servieren.