

Hähnchenbrust mit Mandelkruste

Das Hähnchenbrustfilet kann jederzeit mit Gemüse wie Blumenkohl ersetzt werden. Wer es lieber glutenfrei mag, mahlt einen Teil der Mandeln im Mixer mit den Gewürzen zu Mehl. Als Mehlersatz schmeckt Kichererbsenmehl perfekt zu Fleisch und Gemüse.

Am Besten direkt zwei Sorten herstellen (Hähnchen & Gemüse) und mit einem leckeren Dip servieren.

So lässt sich super leckeres Fingerfood herstellen das alle gerne knuspern.

Zubereitungsdauer: 15 min. · Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen

Zutaten für 2-3.

Zutaten

2 St. Hähnchenbrustfilet oder Gemüsestücke oder nach Geschmack ca. 400g

2 EL Semmelbrösel oder Kichererbsenmehl

100 g geröstete Mandeln einen Teil grob gehackt oder als Blätter

2 St. Bio Eier

1 Prise Meersalz

1 TL Paprikapulver "Tap de cortí" edelsüß

1 Prise FOC scharfes Olivenöl ein Schuss reicht - vorsicht scharf!

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

- Einen Teil Mandeln nur grob hacken oder Mandelblätter verwenden - so wird die Panade schön knusprig. Mandeln mit Semmelbröseln und Gewürzen im Mixer zerkleinern. Mandel-Semmelbrösel-Mix auf einen flachen Teller geben. Dann Weizenmehl (oder aromatischer: Kichererbsenmehl) und Ei jeweils auf einen zweiten Teller.
- Die Hühnchen Filets in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und zuerst im Mehl wenden,

- dann im Ei und zuletzt in der Semmelbrösel Mandel Mischung wälzen.
- Auf ein Gitter über einem Backblech legen und im Ofen circa 30 Minuten knusprig backen. Nach 15 min. wenden.