

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

PANIERTE HÜHNERBRUST MIT OFENKÜRBIS



Panieren mit Semmelbrösel, Laugenbrezel oder Pankowmehl ist der Standard in der klassischen Küche. Was aber, wenn man sich Getreide frei ernährt? Da fallen die 3 genannten Möglichkeiten schon mal heraus. Auch keine Option sind Cornflakes oder Haferflocken. Was bleibt denn dann eigentlich übrig?

Ich habe in diesem Rezept eine Mischung aus Schweinekrusten und geriebenem Parmesan verwendet und ich sage Dir, das schmeckt super lecker und wird schön crunchy. Als Beilage gibt es Butternutkürbis und Steckrübe aus dem Ofen, denn Ofengemüse ist schnell gemacht und man kann damit super Reste verwerten, die von anderen Gerichten übrig geblieben sind. Wenn Du also Lust auf ein crunchy paniertes Hühnerfilet hast, dann kann es direkt losgehen.

ZUTATEN

- 2 Bio-Hühnerbrustfilets
- 1/2 Steckrübe
- 1/2 **Butternutkürbis**
- Gewürze (hier z. B. ein geeignetes Pommes Frites Gewürz)
- 4 EL Sesam
- Olivenöl
- Butterschmalz

Crunchy Chicken mit Gemüse – das ist echt klasse!

Für die Panade:

- 1 Ei
- **Bambusfasermehl**
- 1 Handvoll **Schweinekrusten** (diese sind inzwischen in allen Supermärkten bei den klassischen Chips zu finden)
- 2 EL geriebener Parmesan
- Salz, Paprika



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vorheizen.
Steckrübe und Butternutkürbis schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.

SCHRITT 2

Das Gemüse in einer Schüssel gut mit Olivenöl, Sesam und Gewürzen vermischen. Danach auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegten Blech verteilen (am besten so, dass jedes Stückchen einzeln liegt) und in den Ofen geben. Es dauert ca. 20 min bis das Gemüse gegart ist.

SCHRITT 3

Die Hühnchenfilets waschen, gut trocknen. In tiefe Teller oder Schalen jeweils etwas Bambusfasermehl, ein verquirltes Ei und oder in einem Multizerkleinerer zerkleinerte Schweinekrusten mit geriebenem Parmesan und etwas Salz und Paprika geben.

SCHRITT 4

Die Filets nun nacheinander erst in Bambusfasermehl, dann im Ei und zum Schluss in der Schweinekrusten-Parmesan-Mischung so wälzen, dass diese von der jeweiligen Zutat rund herum umgeben ist.

SCHRITT 5

Die Hühnchenfilets nun in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbraten, dabei sicher stellen, dass die Panade nicht zu dunkel wird und das Filet dennoch komplett durch gebraten ist. Das klappt gut, wenn nach dem ersten Anbraten der Deckel auf der Pfanne ist.

SCHRITT 6

Nun nur noch das crunchy Hühnchen mit dem Gemüse anrichten und genießen.