

Hähnchenmedaillons in Estragon - Parmesan - Kruste

- **Portionen:** 8
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '8', 'yield' : '' });
```

Schmackig - herzhaft - knusprige Fingerfood

Zutaten

- 1200 g Hähnchenbrustfilet ohne Flügel
- Ca. 150 g Semmelbrösel
- Ca. 150 g Polenta Gries
- 4 ganze Eier mit 3 El Milch verklappert
- 100 g Mehl
- 100 g Parmesankäse
- 1/2 Bund Estragon, gezupft, gehackt
- 2 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 6 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Hähnchenbrustfilet unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und in beliebig kleine / große Medaillons schneiden.

Schritt2

Die Semmelbrösel, den Estragon, Knoblauch und Polenta mischen, Parmesan darüber reiben.

Schritt3

Die Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern, zuerst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

Schritt4

Dann durch die Eier - Milchmischung ziehen und zum Schluss in der Paniermehl - Mix wenden, etwas andrücken.

Schritt5

In einer Stielpfanne mit heißem Pflanzenöl 3 - 4 min. auf beiden Seiten knusprig heraus braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Knusprig - heiß mit Gekonntgekocht: Ajvar, Aprikosen - Chutney oder Ananas - Mango Chutney reichen

Rezeptart: Fingerfood **Tags:** estragon, knoblauch, parmesan

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchenmedaillons-in-estragon-parmesan-kruste/>