

Knusprige Hähnchenbruststreifen in Estragon - Parmesan - Kruste

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Knusprig, leichte, leckere Fingerfood

Zutaten

- 600 g Hähnchenbrustfilet ohne Flügel, gewaschen, trocken getupft
- 1/4 Bund frischer Estragon, gezupft, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt (Geht auch ohne)
- 80 g Semmelbrösel
- 75 g Polenta - Gries
- 75 g frischer Estragon gezupft, gehackt
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 ganze Eier mit 2 El Milch verklappert
- 3-5 EL Öl
- Mehl zum Wenden
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Panade:

Schritt2

Den Estragon, Knoblauch, Semmelbrösel, Estragon, Knoblauch und Polenta Gries mischen, den Parmesan darüber reiben. In einem tiefen Teller die Eier mit der Milch verschlagen, salzen, pfeffern.

Schritt3

Die Hähnchenbrust in Streifen oder dünne, nicht zu dicke Scheiben schneiden. Zuerst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen, etwas abstreifen. In dem Paniermehl - Mix wenden, etwas

abklopfen, andrücken.

Schritt4

In heißem Frittierfett / Pflanzenöl 3 - 4 min. knusprig heraus backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schritt5

Noch heiß, mit Gekonntgekocht Curry - Mango - Dip, Orangen - Aioli - Dip oder Asia - Mayonnaise reichen.

Rezeptart: Fingerfood **Tags:** herzhaft, knusprig, leicht, unkompliziert

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