

Backhendl à la Topfgeldjäger

 happy-mahlzeit.com/2019/09/30/backhendl-à-la-topfgeldjäger/

Zutaten für 2 Personen:

- 300g Hühnerbrust
- 50g Mehl
- 2 Eier
- 200g Paniermehl
- 1 TL Curry
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 2 Kardamomkapseln
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Zitrone

Zubereitung:

Die Hühnerbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen und panieren. Dafür Mehl, Eier und Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben, die Eier verquirlen.

In einem Mörser Curry, Fenchelsamen und etwas Kardamom fein mörsern, eine Prise Salz zugeben und dieses Gewürz zu den Eiern geben.

Die Hühnerbrust zuerst in Mehl, überschüssiges Mehl abklopfen, dann im verquirlten Ei und zum Schluß im Paniermehl wenden.

Öl in einem Topf erhitzen und die panierte Hühnerbrust 4 - 5 Minuten darin goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Salz würzen und mit einer Zitronenspalte garnieren.

Tipp:

Alternativ können für die Panade auch Cornflakes verwendet werden.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 28.9.2011