

Sesam-Backhendl-Streifen mit scharfem Avocado-Dip

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	4 feste Kartoffeln	100 g Parmesan
1 Avocado	200 g Salatgurke	2 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Rosmarin	1/2 Bund Dill
1 unbehandelte Zitrone	5 EL Sesamkörner	200 g Semmelbrösel
200 g Mehl	1 TL Puderzucker	Butter
200 g Crème-fraîche	2 Eier	5 EL Milch
1 EL Apfelessig	Olivenöl, Pflanzenöl	1 grüne Chilischote
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln putzen, in Achtel schneiden und mit etwas Olivenöl bestreichen. Den Rosmarin zupfen und auf die Kartoffeln geben. Das Ganze 15 Minuten lang backen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Butter braten. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Chilischote halbieren, entkernen, fein hacken und zu der Avocadomasse geben. Die Zitrone kalt abspülen, trocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Den Zitronensaft und -abrieb zum Avocadopüree geben. Die Petersilie zupfen, fein hacken und zusammen mit einem Schuss Olivenöl zum Püree geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehen abziehen und pressen. Den Dill zupfen und fein hacken. Die Gurke schälen, halbieren und entkernen. Das Gurkenfleisch fein hobeln und salzen. Anschließend mit dem Apfelessig, einem halben Teelöffel Puderzucker, dem Knoblauch und etwas Dill vermischen. Das Ganze mit Pfeffer abschmecken und die Crème fraîche unterheben. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend in dünne Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Mehl wälzen. Die Eier aufschlagen, verquirlen und die Milch dazumischen. Die Hähnchenstreifen durch die Ei-Milch-Mischung ziehen. Den Parmesan reiben. Die Semmelbrösel, zwei Esslöffel Parmesan und die Sesamkörner vermischen und die Hähnchenstreifen darin wenden. Die panierten Hähnchenstreifen anschließend in heißem Pflanzenöl goldgelb ausbacken. Die Sesam-Backhendl-Streifen mit dem scharfem Avocado-Dip, den Rosmarinkartoffeln und dem Gurken-Rahm- Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Winni Rudrof am 12. November 2012