

Hähnchen-Streifen, Chili-Cornflakes-Panierung, Möhren

Für zwei Personen

Für Hähnchenstreifen:

200 g Hähnchenbrust	200 g ungesüßte Cornflakes	2 Eier
50 g Butter	20 g Chiliflocken	50 g Mehl
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Möhren:

100 g Möhren	10 g Butter	Salz
--------------	-------------	------

Für die Kartoffeln:

200 g Kartoffeln	Salz	
------------------	------	--

Für den Curry-Dattel-Dip:

75 g entsteinte Datteln	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	150 g Frischkäse
100 g Schmand	2 TL Curry	Salz, bunter Pfeffer

Für Hähnchenstreifen:

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Cornflakes zerbröseln und in einer Schale mit Chiliflocken mischen. In eine zweite Schale die Eier geben und verquirlen. In eine dritte Schale Mehl geben. Aus allen drei Schalen eine Panierstraße aufstellen.

Hähnchenstreifen erst im Mehl, dann im Ei und dann in den Chili-Cornflakes panieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Für die Möhren:

Möhren kurz im heißen Wasser kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. In heißer Butter rundherum anbraten und mit Salz würzen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und im heißen Wasser kochen. Danach halbieren und mit Salz abschmecken.

Für den Curry-Dattel-Dip:

Knoblauch abziehen. Datteln und Knoblauch in einem Mixer zerkleinern.

Restliche Zutaten hinzufügen und alles zu einer gleichmäßigen Masse mixen.

Paul Dellert am 12. Juni 2023