

# Hähnchen-Brust paniert und Feta-Mais-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Pfannenbrot:**

45 g Joghurt	50 g Butter	150 g Mehl
1 TL Backpulver	2 EL Olivenöl	Salz

**Für das Hähnchen:**

300 g Hähnchenbrustfilet	50 g Cornflakes, ungesüßt	5 EL Milch
75 g Mehl	50 g Panko	1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Knoblauchpulver	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Kartoffelscheiben:** 4 mittelgroße Kartoffeln Pflanzenöl, Salz

**Für die Beilage:**

1 kleiner Kopf Romanasalat	50 g Mais	75 g Schafskäse
----------------------------	-----------	-----------------

**Für den Honig-Senf-Dip:**

1 Zitrone, Saft	1 EL griech. Joghurt	3 EL Dijonsenf
2 EL Honig	1 TL Paprikapulver	1 EL Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

**Für das Pfannenbrot:** Das Mehl, Backpulver, Öl sowie Joghurt und Salz zusammen in eine Schüssel geben und verkneten. Den Teig zu ca. 4 gleichgroßen Kügelchen formen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Teigkugeln dünn ausrollen und die Brote in einer Pfanne von beiden Seiten kurz backen. Zum Schluss mit etwas weicher Butter bestreichen.

**Für das Hähnchen:** Cornflakes in einem Mixer zerkleinern und zum Panko geben.

Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Mehl mit der Milch, Paprikapulver, Knoblauchpulver sowie Salz und Pfeffer vermengen. Hähnchen erst in der Milch-Masse, dann in der Cornflakes-Panierung wälzen. In einer Pfanne mit Öl goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für die Kartoffelscheiben:** Kartoffeln schälen und längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend auf der Arbeitsfläche zwischen zwei Holzstäbe (z.B.

Schaschlikstäbe) klemmen. Nun die eine Seite der Kartoffel mit einem Messer gerade in kleinem Abstand einschneiden. Die Holzstäbchen helfen dabei die Kartoffel nicht ganz durchzuschneiden. Anschließend Scheiben umdrehen, wieder zwischen die Holzstäbchen legen und die andere Seite quer zu den ersten Schnitten einschneiden. So ergibt sich ein kreuzförmiges Muster. Kartoffeln dann kurz in eine Schüssel mit Wasser geben, um die Stärke abzuwaschen. In einem Topf Öl erhitzen und nacheinander die Gitterkartoffeln frittieren.

Hierbei mit zwei Gabeln die Kartoffeln auseinanderziehen, damit die Gitteroptik nicht verloren geht. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

**Für die Beilage:** Salat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Mais aus der Dose holen. Schafskäse mit einer Gabel zerbröseln.

**Für den Honig-Senf-Dip:** In einer kleinen Schüssel Dijon-Senf mit Honig gut verrühren, bis eine glatte Mischung entsteht. Dann Joghurt untermischen und alles mit etwa 1 TL Zitronensaft, Salz, Chili, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die kleinen Pfannenbrote je mit etwas Dip bestreichen, den Salat, sowie das Hähnchen auf das Brot geben und am Ende mit etwas Schafskäse bestreuen. Dip zusätzlich dazu servieren.

Anna Obenauer am 12. November 2024