

Chickenfingers, Süßkartoffel-Chips, Kidneybohnen-Salat

Für zwei Personen

Für die Chickenfingers:

6 Hähnchenbrust-Innenfilets	2 Eier	Mehl
50 g Paniermehl	50 g Panko	1 Zitrone
Öl	Madras-Curry	Salz, Pfeffer

Für die Chips:

1 kleine Süßkartoffel	Öl	1 Msp. Kreuzkümmel
Salz		

Für den Salat:

2 Stangen Staudensellerie	1 Dose Kidneybohnen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
4 Zweige Koriander	4 EL Harissa	2 cl weißer Balsamico
4 EL kaltgepresstes Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Chickenfingers:

Die Hähnchen-Innenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Eier verquirlen, mit Madras-Curry würzen und die gemahlten Hähnchen-Innenfilets durchziehen. In einer Mischung aus Paniermehl und Panko wälzen und gut festdrücken. Bei 170 Grad in tiefem Fett goldbraun ausbacken und danach entfetten. Zitrone schälen und kleine Filets ausschneiden. Diese später auf den Chickenfingers anrichten.

Für die Chips:

Süßkartoffel gut abscrubben, halbieren und mit einem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln. In tiefem Fett zunächst auf 140 Grad vorblanchieren, herausnehmen und in 170 Grad heißem tiefem Fett kross ausbacken. Entfetten, Salzen und mit gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken.

Für den Salat:

Die abgeschütteten Kidneybohnen kurz klarspülen und mit Zitronensaft, Harissa, Öl und Balsamico vermengen. Mit feinst gewürfeltem Staudensellerie und Korianderblättchen verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 09. September 2021