

# Avocado-Dip mit paniierter Hähnchen-Brust

**Für 2 Portionen**

**Für die panierte Hähnchenbrust:**

150 g Hähnchenbrustfilet                      1 Ei                                      Paniermehl  
Mehl

**Für den Avocado-Dip:**

1 Avocado                                       $\frac{1}{4}$  Chilischote                      1 Bio-Zitrone  
Olivenöl                                      4 Stiele glatte Petersilie      Salz  
Pfeffer                                      Pflanzenöl

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wälzen. Ein Ei verschlagen und die mit Mehl bedeckten Hähnchenbruststreifen hindurch ziehen, anschließend im Paniermehl wenden. Die panierten Hähnchenbruststreifen in eine Pfanne mit heißem Pflanzenöl geben und goldgelb anbraten. Für die Guacamole eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Dieses in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.  $\frac{1}{4}$  Chilischote fein hacken und der Avocado Masse zufügen. Die Zitrone kalt abspülen, trocknen und die Schale einer halben Zitrone fein abreiben. Den Saft auspressen und beides zum Avocadopüree geben. Einen Schuss Olivenöl hinzufügen und mit fein gehackter Petersilie verfeinern. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die angebratenen Hähnchenbruststreifen gemeinsam mit dem Avocado-Dip auf Tellern anrichten.

Tipp:

Anstelle von Petersilie kann wahlweise auch Schnittlauch oder für eine asiatische Note Koriander verwendet werden.

Steffen Henssler am 17. 02. 2012