

Knusprige Hendlbrust mit Asia-Salat

Hauptspeise

Asiatisch

Fingerfood

Geflügelgerichte

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Weiß- und Rotkraut putzen und in feine Streifen hobeln. Karotten schälen und grob raspeln. Gemüse mit Minze, Koriander, Limettensaft, Sweet-Chili-Sauce und Öl vermischen, mit Chiliflocken und Salz abschmecken. Hendlbrustfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, eventuell vorhandene Haut und Sehnen entfernen. Fleisch längs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Buttermilch und Eier mit Salz verrühren. Weizenmehl und Maismehl mit Salz und Chayennepfeffer auf einem flachen Teller vermischen. Hendlstreifen zuerst im Mehl-Mix, dann im Buttermilch-Ei-Mix und zuletzt in der Mehlmischung wenden. Kronenöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen, Fleisch zugeben und goldbraun ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brotscheiben mit Mayonnaise bestreichen, knusprige Hendlstreifen und Kraut-Mix daraufgeben, alles mit Kräuterblättchen bestreuen und servieren.



Zutaten

ZUTATEN

160 g Weißkraut

160 g Rotkraut

2 Karotten

4 EL fein gehackte
Minzblättchen8 EL fein gehackte
Korianderblättchen3 EL frisch gepresster
Limettensaft

4 EL Sweet-Chili-Sauce

4 EL Olivenöl

Chiliflocken

Salz

400 g Hendlbrustfilet

200 ml Buttermilch

2 Eier (M)

8 EL Weizenmehl

8 EL Maismehl

Cayennepfeffer

Reichlich Kronenöl zum
Frittieren

4 Scheiben Vollkornbrot

8 EL Mayonnaise