



REZEPT von Daniela Baier

Hähnchensticks im Cornflakes Sesam Mantel
mit Avocado-Paprika-Salat und Erdnuss-Dip

Für den Avocado-Paprika-Salat:

3 EL Himbeeressig
5 EL Olivenöl
4 EL Pinienkerne
1 Avocado
1 EL Limettensaft
2 Paprika rot
1 Paprika gelb
1 EL Vanillezucker
4 EL körniger Frischkäse
2 Stängel Rispentomaten
Pfeffer / Salz

Aus Himbeeressig, 3 EL Olivenöl und 2 EL Wasser ein Salatdressing zubereiten.
Pinienkerne in der Pfanne hell anrösten. Paprika in Würfel schneiden und mit 2 EL Olivenöl, sowie dem Puderzucker in einer Pfanne für ca. 6 Min. schwenken. Die Avocado halbieren, in der Schale in Würfel teilen und mit einem Löffel aus der Schale lösen, anschließend sofort mit dem Limettensaft mischen. Tomaten halbieren.
Alle Salatzutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Teller mit dem körnigen Frischkäse toppen.

Für die Hähnchen-Sticks:

300 g Hähnchenbrustfilet
3 Scheiben Toastbrot
50 g Doppelrahmfrischkäse
50 g Milch
Pfeffer / Salz / Paprika
1 Eier
100 g Cornflakes, ungesüßt
15 g Sesamkörner
Sesamöl

Toastbrot von der Rinde entfernen, Hähnchenbrustfilet in Stück schneiden. Alles zusammen mit Frischkäse, Milch und den Gewürzen in den Zerkleinerer geben. Aus der Farce kleine, längliche Hähnchensticks formen und im Ei wenden. Die Cornflakes etwas zerdrücken und mit Sesam in einem tiefen Teller mischen. Sticks darin panieren und in einer Pfanne mit Sesamöl ringsum anbraten.

Für den Erdnussdip:

75 g Erdnusscreme aus Glas
2 EL Sojasoße

Zutaten mit 1,5 - 3 EL Wasser (je nach gewünschter Konsistenz) verrühren.