

von Tim Mälzer, leicht verändert, geht auch als Fingerfood

Hähnchen in Cashewkruste

2 Portionen

Zutaten

250 g Hähnchenbrust, 2 Esslöffel Semmelbrösel, 15 g gesalzene geröstete Cashewkerne oder Erdnüsse, Salz, Pfeffer, 1 Ei, 2 Esslöffel Öl,

bei Fingerfood die doppelte Menge Semmelbrösel, Cashewkerne und Öl



Zubereitung

1. Backofen auf 220°C vorheizen (Ober- und Unterhitze)
2. Cashewkerne sehr fein hacken, wenn möglich im Mixer, die Kerne sind weich
3. wenn das Hähnchen als Fingerfood gereicht werden soll, dann die Brust in daumengroße Stücke schneiden
4. Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer kräftig würzen
5. das Ei verquirlen, Semmelbrösel mit Cashewbröseln gut mischen
6. die Hühnchenteile ins Ei tauchen und dann in der Semmelbrösel-Cashew-Panade wenden
7. die panierten Hühnchenteile auf das Backblech legen und leicht mit Öl beträufeln
8. die Hühnchenteile im Ofen 7 Minuten backen, dann wenden und nochmals 7 Minuten backen

Zeitbedarf

30 Minuten

dazu paßt

Guacamole, Ofenkartoffeln mit Sour Cream, würziger Dip, Spinat, Paprikagemüse gedünstet