

Crunchy Chicken (Hähnchenbrustfilets in Haferflockenpanade)



Kalorien: 650 kcal | Fett: 35 g | Kohlenhydrate: 62 g | Eiweiß: 54 g

Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 20 g Mehl
- 2 Eier
- 20 g Parmesan
- 100 g kernige Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Als Erstes jeweils ein Teller mit Mehl, ein Teller mit den Eiern und den dritten Teller mit den Haferflocken zusammen mit dem Parmesan geben.
2. Die Eier mit einer Gabel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Anschließend die Hähnchenbrustfilets abwechselnd in das Mehl, dann in die Eier und zum Schluss in die Haferflocken-Mischung geben, sodass das Fleisch vollständig umschlossen ist.
4. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und das panierte Fleisch beidseitig goldbraun anbraten.

Genuss-Tipp:

Die Crunchy Chicken können optimal auf einem Burger verwendet werden.

Dieses tolle Rezept für Crunchy Chicken stammt aus unserem Buch *“Die optimale Haferkur: Die besten Tipps und Rezepte zum Superfood Hafer”*

