

„Jeder kann kochen, man braucht nur Mut“ – Hähnchenbrust im Knuspermantel

Mehr als das Summen seiner Teile



Hallo liebe Lecker Schmecker. Hinter dem Herd des Nordhessen Journals steht Nils Kreidewolf, Chefkoch und Inhaber des Bürgerhofs Bad Zwesten ist jetzt wieder geöffnet und Ihr könnt euch vom Chefkoch wieder mit leckeren Gerichten verwöhnen lassen. Er versorgt euch aber weiterhin auch bei uns mit leckeren Rezepten. Heute gibt es daher in der Kategorie „**Jeder kann kochen, man braucht nur Mut**“: **Hähnchenbrust im Knuspermantel**

Zutaten 4 Personen

- 4 Hähnchenbrüste
- Cornflakes (ungesüßt)
- etwas Mehl
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Bei Wunsch ein paar Kokosflocken

Am Anfang verquirlt Ihr die Eier mit den Gewürzen. Dann wälzt Ihr die Hähnchenbrüste in Mehl und legt sie dann in die Eier. Wenn Ihr gern Kokosflocken an eurem Hähnchen haben möchtet, gebt diese mit zu den Cornflakes in eine lange Schüssel. Die Hähnchenbrüste dann fest in die Cornflakes drücken, damit

genügend Cornflakes und Kokosraspeln an eurem Hähnchenbrüsten haften bleiben. Achtet beim Braten darauf, dass Ihr die Pfanne nicht zu heiß werden lasst, denn durch die Panade dauert es etwas länger bis die Hähnchenbrüste durch sind. Ihr wollt ja keine schwarze Kruste an dem Fleisch haben. Ihr könnt das Hähnchen allerdings auch im Ofen fertiggaren, falls Ihr es zu scharf angebraten haben solltet

Richtig schmackhaft wird die Hähnchenbrust im Knuspermantel erst mit einer leckeren Soße anstatt Ketchup. Daher empfehle Ich euch eine Currysoße. Schmelzt einfach etwas Butter, gebt Currypulver und 2-3 Esslöffel Mehl hinzu. Vermengt alles gut und gebt dann in kleineren Mengen Wasser hinzu bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Am Ende noch mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und fertig ist die leichte Currysoße. Als Beilage empfehle ich euch langkörnigen Basmatireiß welchen Ihr mit Kardamom Kapseln gekocht habt und Asia Gemüse. Viel Spaß beim Nachkochen und schaut mal bei mir im Bürgerhof Bad Zwesten vorbei, ich freu mich auf euren Besuch, aber bitte die Maske nicht vergessen.