



Hähnchen-Crunchies



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 500 kcal/ 2000 kJ	Fett: 26 g
Eiweiß: 31 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 5 g
Kohlenhydrate: 28 g	ungesättigte Fettsäuren: 21 g

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Hähnchenbrust diagonal in ca. ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Paniermehl oder wahlweise Cornflakes, gemahlene Walnüsse, Salz, Pfeffer und Oregano in einen großen Gefrierbeutel geben, den Beutel verschließen und alles gut schütteln.
2. Sahne in eine Schüssel geben und einige der Hähnchenbruststreifen gemeinsam in die Sahne tauchen. Die Streifen kurz abtropfen lassen und dann in die Tüte mit der Paniermehlmischung geben. Die Tüte verschließen, schütteln und die Mischung leicht an die Hähnchenstreifen drücken, bis die Streifen gleichmäßig paniert sind. Anschließend die Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den Vorgang wiederholen, bis alle Streifen paniert sind. Wer keine Tüte zu Hand hat, kann auch eine Schüssel verwenden.
3. Die Streifen 7 Minuten backen, dann wenden und noch einmal 8 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. 3 bis 5 Minuten ruhen lassen, bevor sie serviert werden.

Zutaten für 4 Portionen :

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 160 g Pankopaniermehl (erhältlich im Asialaden) oder Cornflakes, zerkrümelt
- 100 g kalifornische Walnusshälften, gemahlen
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano, gemahlen
- 50 ml Sahne