

# Knusprige Hähnchen-Filets

## Für 4 Portionen:

4 Hähnchenbrust-Filets 2 2/3 Sojaöl

## Panade:

1 Tasse Mehl	1 Tasse Maisstärke	1 EL Knoblauchsatz
2 TL schwarzer Pfeffer	1 TL Paprikapulver	1 TL Zwiebelpulver
1 TL Backpulver	1/2 TL Cayennepfeffer	2 EL brauner Zucker

## Nasser Teig:

1 Tasse Maisstärke	1 TL Salz	3/4 Tasse Wasser
2 Eier		

Jede Hähnchenbrust in 4-6 Streifen schneiden. Panade und Teig in zwei getrennte Schüsseln verteilen.

Jedes Hähnchenstück in die Panade tauschen, dann in den nassen Teig und dann wieder in die Panade. Überschüssiges Mehl abschütteln und mit den anderen Hähnchenstücken wiederholen.

In einem großen Topf oder Schmortopf Öl auf 180°C erhitzen.

Die Hähnchen-Stücke in kleinen Chargen etwa 6 Minuten grillen oder bis sie goldbraun sind und mit der Liebling-Dip-Soße servieren.

Aljona Demjantschuk am 15. April 2025