

Parmesan-Knoblauch-Hähnchen-Filet

Für 4 Portionen:

4 Hähnchenbrustfilets	1 Tasse Parmesan	1/2 Tasse Semmelbrösel
3 Knoblauchzehen, gehackt	2 Eier	1 TL Paprika
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	

Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Hähnchenbrustfilets klopfen und würzen.

Eier in einer Schüssel verquirlen.

In einer anderen Schüssel Parmesan, Semmelbrösel, Knoblauch, Paprika, Salz und Pfeffer vermengen.

Hähnchen zuerst in die Eier und dann in die Parmesan-Mischung tauchen.

Hähnchen auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln.

20-25 Minuten backen, bis das Hähnchen goldbraun und knusprig ist.

Serviere mit einem frischen Salat.

Für mehr Geschmack, Kräuter hinzufügen.

Christina R. Jones am 13. September 2025