

Hähnchen-Sticks mit Honig-Senf und Salat

Für zwei Personen

2 Hähnchenfilets, à 150g	200g Frisée-Salat	3 Möhren
50 g Dosen-Mais	2 Eier	5 TL Senf
40 g Parmesan	4 EL Paniermehl	30 g Pinienkerne
2 TL Honig	2 EL Mehl	4 EL Milch
1 EL heller Balsamico Essig	4 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Den Salat mit den Möhren und dem Mais vermengen. Den Balsamico Essig mit einem Teelöffel Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Anschließend einen Esslöffel Olivenöl verrühren. Das Dressing über den Salat geben und unterheben. Den Parmesan fein reiben und mit dem Paniermehl mischen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und längs in fingerdicke Streifen schneiden. Die Eier und die Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Hähnchenstreifen zuerst in Mehl, dann in die Ei-Mischung und zum Schluss in der Paniermehl-Mischung wenden. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und die panierten Hähnchenstreifen portionsweise fünf bis sechs Minuten anbraten. Den restlichen Senf mit dem Honig verrühren. Die Pinienkerne in einer weiteren Pfanne anrösten und über den Salat geben. Den Salat zusammen mit den Hähnchensticks und dem Honig-Senf-Dip auf einem Teller anrichten und servieren.

Stefanie Görs am 17. September 2013