

Knuspriges Hähnchen-Parmigiana

Für 4 Portionen

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets	1/2 Tasse Mehl	2 große Eier
Semmelbrösel	1/2 Tasse Parmesan	1 TL Knoblauchpulver
1 TL ital. Kräutermischung	1/2 TL Paprika	1/2 Tasse Pflanzenöl
2 Tassen Marinara-Soße	1 Tasse gerieb. Mozzarella	1/2 Tasse gerieb. Parmesan
2 EL frisches Basilikum		

Für das Hähnchen:

Die Hähnchenbrust zwischen zwei Blätter Frischhaltefolie legen und mit einem Fleisch-Hammer auf eine gleichmäßige Dicke, etwa 12 mm, schlagen.

Für die Panierstrecke:

Drei flache Schüsseln vorbereiten. Mehl in die erste, geschlagene Eier in die zweite und eine Mischung aus Semmelbröseln, Parmesan, Knoblauchpulver, italienischen Gewürzen und Paprika in die dritte geben.

Das Hähnchenbrust panieren:

Jede Hähnchenbrust in Mehl wälzen und überschüssiges Mehl abschütteln, in die verquirlten Eier streichen, gründlich mit der Paniermehl- Mischung bestreichen und vorsichtig drücken, um sicherzustellen, dass die Beschichtung gut haftet.

Hähnchen anbraten:

Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die panierten Hähnchenbrüste 3-4 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig braten. Auf eine mit Papiertüchern ausgelegte Platte geben, um überschüssiges Öl abtropfen zu lassen.

Backofen vorheizen:

Während des Bratens den Backofen auf 190°C (375°F) vorheizen.

Für Hähnchen-Parmigiana:

Eine dünne Schicht Marinara-Soße in einer großen Auflaufform verteilen. Die gebratenen Hähnchenbrustfilets in die Form legen. Marinara-Soße über jedes Stück geben und die Oberfläche bedecken.

Käse hinzufügen:

Geriebenen Mozzarella und Parmesan über das Hühnchen streuen.

Backen:

Im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen, sprudelt und leicht goldbraun ist.

Garnieren und Servieren:

Aus dem Ofen nehmen und mit frisch gehacktem Basilikum garnieren. Heiß mit den Lieblingsbeilagen servieren.

NN am 04. Februar 2025