

# 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