

Knusprige Hähnchen-Sticks mit Dip

Für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilets	1 TL Salz	0,5 TL schwarzer Pfeffer
2 Eier	50 g Mayonnaise	100 g Pankobrösel
0,5 TL Knoblauchpulver	0,5 TL Zwiebelpulver	0,5 TL getrock. Thymian
0,5 TL Paprikapulver	1 Mango	3 Espresso
1 Thai-Chili	3 Zweige Thymian	1 EL Asiagewürz
200 g Eiswürfel		

Für den Espresso-Mango-Chili-Dip die Mango schälen und das Fruchtfleisch rund um den Kern abschneiden. Das Mangofleisch in den Standmixer geben. Außerdem 3 doppelte Espressi zubereiten. Die Espressi ebenfalls in den Standmixer geben und alles einmal durchmischen. Dann noch Thai-Chili und Asiagewürz dazugeben. Außerdem die Thymianblätter abziehen und ebenfalls dazugeben. Zum Schluss die Eiswürfel dazugeben und alles für 3 Minuten kräftig mixen.

Nun die Hähnchenfilets abspülen und trocken tupfen. Dann in Streifen schneiden und diese mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Die Eier und die Mayonnaise in einem tiefen Teller verquirlen.

In einem weiteren Teller Panko, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, getrockneten Thymian und Paprikapulver vermischen.

Zuerst die Hähnchensticks in die Ei-Mayonnaise-Mischung tauchen und dann großzügig in der Panko-Mischung wenden. Die Sticks nebeneinander in den Airfryer-Korb legen. Das Hähnchen für 12 Minuten bei 180°C im Airfryer garen. Abschließend die Sticks mit dem Dip servieren.

NN am 15. April 2025