



Hähnchen-Sticks mit Romana-Beeren-Salat

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für sechs Portionen):

Hähnchen-Sticks

600 g Hähnchen-Innenfilets
2 TL Salz
1 TL frisch gemahlener Pfeffer
5 EL Mehl
2 Eier
150 g Cornflakes (ungesüßt)
2 TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL Knoblauchpulver
1 TL getrockneter Oregano
Pflanzenöl zum Frittieren (ca. 300 ml)

Romana-Beeren-Salat

4 Romana-Salatherzen
250 g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
150 g frische Kirschen

Johannisbeeren-Senf-Dressing

1 EL Dijon-Senf
1 EL Honig
2 EL Weißweinessig
100 g rote Johannisbeeren (frisch oder tiefgefroren)
4 EL kaltgepresstes Olivenöl

Sowie

1 Bund frische Minze

Zubereitung (circa 45 bis 50 Minuten):

Die Hähnchen-Innenfilets abspülen, trocken tupfen, in gleichmäßige Streifen schneiden, salzen und pfeffern. In eine Schüssel Mehl geben. In einer zweiten Schüssel die Eier verquirlen. Die Cornflakes zu groben Krümeln zerdrücken und in eine dritte Schüssel geben. Mit Paprikapulver, Oregano, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mischen.

Die Hähnchen-Sticks zuerst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in den Cornflakes-Krümeln wenden. Die panierten Filets portionsweise in heißem Öl etwa drei bis fünf Minuten frittieren. Auf Küchenpapier entfetten und warmhalten.



Für das Dressing den Dijon-Senf, Honig, Weißweinessig, rote Johannisbeeren und kaltgepresstes Olivenöl in einem hohen Becher mixen.

Die Romana-Salatherzen halbieren. Sechs Hälften in einer Pfanne ohne Öl kurz von beiden Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt, aber noch knackig sind. Die gegrillten Hälften bis zum Servieren beiseitelegen. Die verbliebenen zwei Salathälften in schmale Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Beeren putzen, die Kirschen entsteinen, alle Früchte halbieren, vorsichtig mit den Romana-Streifen vermischen und mit der Hälfte des Dressings marinieren. Einen Teil der Früchte als Garnitur zurückhalten.

Den marinierten Romana-Beeren-Salat auf sechs tiefe Teller verteilen. Jeweils eine gebratene Salathälfte daneben anrichten und mit dem restlichen Dressing beträufeln. Die Hähnchen-Sticks auf dem Salat platzieren. Nach Belieben mit Früchten und Minzblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

740 kcal – 46 g Fett – 35 g Eiweiß – 41 g Kohlenhydrate