

Andreas Schweiger Hähnchen im Cornflakesmantel mit Kohlrabi

Donnerstag, 24. März 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Heimat-Küche

Zutaten:

Für die Kohlrabi:

4	Bio-Kohlrabi
etwas	Salz
etwas	Zucker
2 EL	Butter

Für das Fleisch:

4	Hähnchenbrustfilets
6	Eier
etwas	Salz
150 g	Cornflakes
60 ml	Olivenöl
1 EL	Mehl



Zubereitung:

1. Vom Kohlrabi die Blätter lösen. Blätter abbrausen, trocken schütteln. Die kleinen zarten Blätter für die Garnitur beiseitestellen. Dann Kohlrabi putzen und schälen.
2. Einen Kohlrabi mit dem Gemüsehobel oder einem Messer in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und etwas Zucker bestreuen, vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Abschnitte beiseite stellen
3. Zwei Kohlrabi in etwa 5 mm große Würfel schneiden. Die Abschnitte ebenfalls beiseite stellen.
4. Einen weiteren Kohlrabi in grobe Stücke schneiden, so wie die beiseite gestellten Abschnitte. Kohlrabistücke in einem Entsafter entsaften.
5. Den Kohlrabisaft in einen Topf geben, mit etwas Salz sowie 1 Prise Zucker würzen und auf etwa 80 Grad erhitzen. Den Saft vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.
6. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabiwürfel darin unter gelegentlichem Rühren etwa 3 Minuten braten, mit Salz würzen.
7. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in etwa 2-3 cm breite Streifen schneiden.
8. Für die Panade der Hähnchenbrustfilets die Eier und etwas Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer verquirlen. Die Cornflakes kurz untermixen, dann alles in einen tiefen Teller oder eine tiefe Schüssel geben.
9. Zum Braten das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
10. Hähnchenstreifen leicht mit Mehl bestäuben, in die Cornflakesmischung tauchen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.
11. Flüssigkeit, die sich bei den Kohlrabischeiben gebildet hat, abgießen.
12. Kohlrabischeiben und gebratene Kohlrabiwürfel auf Teller geben. Den Kohlrabisaft angießen und zarte Blättchen darüberstreuen. Hähnchenstreifen dazu servieren.

Pro Portion: 960 kcal/ 4010 kJ
43 g Kohlenhydrate, 72 g Eiweiß, 56 g Fett