

Hähnchen- Curry Streifen

Bei diesem Rezept Hähnchen Curry Streifen, werden mit Curry und Salz gewürzte Hähnchen- Sticks für ein paar Stunden in Buttermilch eingelegt, anschließend durch eine Panade, bestehend aus Mehl, Backpulver, Salz und Semmelbrösel gezogen und in heißem Öl knusprig ausgebacken.

Im Endergebnis ergibt dies im Geschmack besonders zart würzige, buchstäblich butterweiche Hähnchenstreifen, mit einer zarten Kruste.

Zutaten: für ca. 20 Stück

250 g Hähnchenbrustfilet

Salz

Currypulver

Cayennepfeffer

Für die Marinade:

125 g Buttermilch

Etwas Salz

Zum Panieren:

75 g Mehl

1 TL Backpulver

Salz

50 g Semmelbrösel

Außerdem:

Öl zum Ausbacken

Süß/sauer scharfe Chicken Soße

oder Grillsoße für Hähnchen

Zubereitung:

Für die Zubereitung **Hähnchenbrustfilet** unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenkrepppapier trocken tupfen.

Aus dem Hähnchenfleisch, je nach Breite des Hähnchenfilets, mit einem scharfen Messer **schmale etwa 6 - 7 cm lange Streifen schneiden**.

Die Geflügelstreifen ringsum kräftig mit Salz, Currypulver und Cayennepfeffer würzen, kann ruhig etwas überwürzt sein.

Danach in ein flaches Gefäß (gut ist ein Frischhaltebox mit Deckel) nebeneinander legen.

Buttermilch mit etwas Salz würzen, darüber gießen, zugedeckt für ein paar Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Für die Hähnchen - Panade:

Mehl mit Backpulver und Salz in einem tiefen Teller **vermischen**.

Semmelbrösel hinzu geben und mit einem Löffel gleichmäßig unter das Mehl unterheben.

Reichlich Öl (etwa 10 - 12 EL) in eine tiefe Pfanne einfüllen, oder eine elektrische Friteuse benutzen.

Die **Geflügelstreifen** mit einer Gabel aus der Buttermilchmarinade heben, nacheinander auf beiden Seiten

zügig durch die Panade ziehen, dabei sollte das Hähnchenfleisch ringsum mit der Panade überzogen sein und auf eine Lage Küchenpapier bis zum Ausbacken legen.

Die panierten Hähnchenstreifen im heißen Öl oder in der Friteuse, bei nicht zu hoher Temperatur (180 – 190 ° C) langsam auf beiden Seiten goldbraun ausbacken, dabei das Geflügelfleisch mehrmals wenden.

Aus der Pfanne nehmen, mit Alufolie bedeckt warm halten, bis die restlichen Hähnchenstreifen ebenfalls ausgebacken sind.

Als weitere Beilage einen grünen Salat, Baguette, Weißbrot, oder Pommes frites und zum Dippen eine süß/sauer/scharfe Chicken Soße, Curryketchup oder eine Grillsoße für Hähnchenfleisch aus Fertigprodukt, dazu servieren.



Tipp:

Anstatt dem Hähnchenfleisch, kann man auf diese Weise auch nicht zu dicke Fischfilets in möglichst dünne Streifen schneiden (dazu den Fisch vorher eventuell in der Tiefkühltruhe leicht anfrieren, dann kann man ihn dünner schneiden), und auf die gleiche Weise wie das Hähnchenfleisch zubereiten.

Kalorienangaben

Bei 20 Hähnchen Curry Streifen hat 1 Stück mit Bratfett ca. 65 kcal und ca. 3 g Fett