

Hähnchenwürfel mit Dip

Dieses Rezept Hähnchenwürfel mit Dip ist in der Zubereitung einfach und schnell.

Wann immer man ohne großen Zeitaufwand eine kleine Mahlzeit, sei es als Snack, für ein kleines Abendessen, als Vorspeise oder als Tapas zusammen mit ein paar anderen pikanten Kleinigkeiten zu einem Glas Wein servieren möchte, ist dies eine Rezeptidee dazu.

Zutaten: für 4 Personen

Ca. 300 g Hähnchenbrustfilet

Salz und Pfeffer

1 zerquirltes Ei Gr. M

Etwas Salz

2 EL Mehl

3 – 4 EL Olivenöl zum Braten

Für den Honig- Senfsauce - Dip:

Ca. 75 g flüssiger Honig

1 - 2 EL Dijon – Senf

1 – 2 TL weißer Balsam-

Weißwein – oder Sherry Essig

etwas Salz



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Hähnchenwürfel mit Dip** das Hähnchenbrustfilet kurz unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen.

Der Länge nach in etwa 2 cm dicke Scheiben, dies dann in Streifen und mundgerechte Hähnchenfleischwürfel schneiden.

Die Fleischwürfel in eine Schüssel geben und ringsum gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Fertigstellung:

Aus den oben angegebenen Zutaten in einer kleinen Schüssel nach Rezept

Honig Senfsauce - Dip einen Honig – Senf – Dip zusammen rühren.

Nach persönlichem Geschmack abschmecken.

Kurz vor dem Servieren in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel das Ei schaumig aufschlagen, mit etwas Salz würzen.

Diese Eiermischung über die Fleischwürfel gießen und das Fleisch darin wenden.

In einer zweiten Schüssel das Mehl einfüllen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne nicht zu sehr erhitzen, damit es nicht verbrennt.

Nacheinander jeweils einen Hähnchenfleischwürfel aus der Eiermasse nehmen, kurz im Mehl wälzen und im heißen Olivenöl in der Pfanne ringsum langsam durchbraten.

Dabei die Temperatur der Herdplatte rechtzeitig zurück drehen, damit die Hähnchenwürfel nicht zu dunkel gebraten werden und im inneren eventuell noch roh sind.

Die zartknusprigen Hähnchenwürfel noch heiß und frisch aus der Pfanne zusammen mit dem vor bereiteten Dip servieren.

Tipp:

Diese Hähnchenwürfel schmecken aber auch in kaltem Zustand mit Dip sehr zart und lecker.

Was den Vorteil hat, dass man dieses Gericht schon lange zuvor vorbereiten und ohne Stress entweder bei einem kalten Büffet oder Party zur Selbstbedienung, oder zusammen mit Salat und Baguette zu einem schnellen Abendessen, oder auch kalt als Tapas oder bei einem Picknick im Freien genießen kann.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchenwürfel mit Dip enthalten ca. 200 kcal und ca. 9 g Fett