

Hühnerbruststreifen mit Avocadosalat und Currymaiskolben

Zutaten:

Hühnerbruststreifen

- 2 Hühnerbrüste
- 100g Mehl
- 2 Eier
- 200g Semmelbrösel (oder Pankobrösel, Cornflakes, Kürbiskerne, Nüsse...)
- etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Currymaiskolben

- 2 Maiskolben
- 4 Spieße
- etwas Currypulver
- Olivenöl

Avocadosalat

- 2 schwarze Avocados (reif)
- etwas weißer Balsamicoessig
- ½ Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Hühnerbruststreifen

Die Hühnerbrust vorsichtig in Streifen schneiden.

Zum Panieren brauchst du je einen Teller mit Eiern, Mehl und Bröseln. Für eine normale Panade nimmt man Semmelbrösel.

TIPP:

Du kannst statt der Brösel auch zerdrückte Cornflakes, klein gehackte Kürbiskerne oder Nüsse zum Panieren verwenden.

Die Eier aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

Die Hühnerstreifen zuerst im Mehl wenden und dann im verquirlten Ei baden. Anschließend gibst du die Streifen in den Brösel- oder Cornflakes-Mix und bedeckst das Fleisch vollständig damit.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl (ca. 1 Esslöffel) erhitzen und die panierten Hühnerstreifen darin auf beiden Seiten goldbraun braten.

Currymaiskolben

Maiskolben waschen und halbieren.

Dann gibst du die Maiskolben in kochendes Wasser und lässt sie ca. 5 Minuten kochen. Misch das Currypulver mit etwas Olivenöl.

TIPP:

Du kannst aus Ingwer, Kardamom, Gewürznelken, Muskatnuss und Kurkuma auch deine eigene Currymischung zaubern.

Die gekochten Maiskolben mit der Curry-Ölivenöl-Paste einpinseln und auf Spießchen stecken.

Avocadosalat

Die Avocados in zwei Hälften schneiden und den Kern herausnehmen.

Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Avocado herausholen und würfelig schneiden. Vermenge die Avocadowürfel mit weißem Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker.

Hack das Basilikum fein und gib es in deinen Avocadosalat.

TIPP:

Dazu passt auch ein bunter Rucola- oder Vogelsalat mit Radieschen.