



Panierte Hühnerstäbchen

Zutaten

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 3 EL Mehl
- 1 Ei(er)
- 100 g Paniermehl
- 100 ml THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch

Zubereitung

1. Hühnerbrustfilet waschen, trocken tupfen und in 2x8 cm große Stäbchen schneiden. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen und in Mehl wenden.
2. Ei(er) verquirlen, die Hühnerbruststäbchen durch die Eimasse ziehen und mit Paniermehl panieren.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Hühnerbruststäbchen von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten braten. Servieren Sie dazu Zitronenstücke und Salzkartoffeln oder Weißbrot.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	27 g
Energie	479 kcal
Fett	26 g
Protein	35 g

🕒 24 Minuten

⊕ 4 Portionen