

Gebackenes Hühnerbrüstchen mit Preiselbeeren



Zutaten

4 Hühnerbrüste
Mehl
3 Eier
Brösel
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Öl oder
Butterschmalz zum bestreichen

Zubereitung:

Hühnerbrüste waschen oder abtupfen und zuputzen, Haut je nach Geschmack abziehen und würzen. In Mehl, Ei, Brösel (die Brösel mit etwas Paprikapulver mischen, um eine bessere Farbe zu erhalten) ganz normal panieren- Gut mit dem Öl oder flüssigem Butterschmalz bestreichen.

Auf ein Patisserieblech legen und ein flaches Backblech mit etwas Wasser und Küchenrolle darunter (damit der Ofen sauber bleibt) im Rohr Feuchtgaren nieder (Intervalldampf) 210C° ca. 24min.

Tipp:

Auf diese Art kann alles Mögliche paniert und gebacken werden – allerdings sollte das Gargut etwas dicker sein zB Karfiol, Cordonbleu, Surschnitzel, Kürbis, Zucchini,.... Ein ganz dünnes Kalbs- Wienerschnitzel würde ich in der Pfanne mit Fett empfehlen.

GUTEN APPETIT



AEG

