

Fettarmes Hähnerschnitzel

Unbedingt probieren! Tolles Rezept für fettarmes Hähnerschnitzel in leckerer Joghurt-Kräcker-Panier.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

4 Stk. Hühnerbrustfilets
250 g Naturjoghurt
80 g Kräcker (zerbröseln)
3 EL Paprikapulver (mild)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
4 Stk. Zitronenspalten (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für das **fettarme Hähnerschnitzel** zu Beginn die Hühnerfilets gut trockentupfen. Das Joghurt in einen tiefen Teller füllen und mit einem Esslöffel Paprikapulver verrühren. Die Kräcker in einen zweiten Teller zerbröseln und mit Pfeffer, Salz und dem übrigen Paprikapulver durchmischen.
2. Die Filets zuerst durch das Joghurt ziehen, dann in den Bröseln wenden und diese leicht einklopfen. Eine große beschichtete Pfanne mit Backtrennspray einfetten und erhitzen. Die Filets darin von beiden Seiten goldbraun braten. Filets mit Zitronenspalten und beliebigen Beilagen auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Zum fettarmen Hähnerschnitzel passen alle Beilagen wie zum herkömmlichen panierten Schnitzel, zum Beispiel Bratkartoffeln, Salzkartoffeln, Salate oder gedünstetes Gemüse.