Hendlsticks

Die Hendlsticks überzeugen auch heikle Esser. Das Rezept wird mit gesunden Haferflocken und Geflügel zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 Stk.	Hendlbrust
20 g	Mehl (zum Panieren)
1 Stk.	Ei (zum Panieren)
1 Prise	Salz
210 ml	Pflanzenöl (zum Herausbacken)
120 g	Haferflocken (zum Panieren)

Zubereitung

1. Neben einem nahrhaften Brei empfehlen sich auch die **Hendlsticks** für die kleinen Genießer. Als erstes die Haferflocken in einer Küchenmaschine zermahlen.

2. Hühnchenbrust filetieren und dabei unerwünschte Teile ablösen. Fleisch zwischen Klarsichtfolien schmal klopfen und anschließend würfeln oder in Streifen schneiden.

3. Drei Teller bereitstellen. Ein Ei in den ersten Teller zerschlagen, verquirlen, etwas Salz hinzugeben. Die Haferflockenbrösel in den zweiten, das Mehl in den dritten Teller füllen. Die Hendl erst durch das Mehl, dann durch das Ei ziehen, im Anschluss in den feinen Bröseln wenden.

4. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen; erst dann Hendlsticks zufügen und goldbraun backen. Dabei die Sticks immer wieder schwenken, sodass eine gleichmäßige Bräunung entsteht.

5. Im Anschluss die Hendlsticks auf einem Stück Küchenkrepp trocknen.

Tipp

Die Hendlsticks können Kleinkindern ab dem 10. Lebensmonat gereicht werden.