Kohlrabi paniert zu Hähnchenfilet mit Dip

Kategorien:	Fleischgerichte, Geflügelgerichte, Gemüse, Kohlgerichte
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

3 Kohlrabi
Salz
Pfeffer
4 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Minze
375 g Vollmilch-Joghurt
etwa 2 EL Zitronensaft
4 kleine Hähnchenfilets (ca. 125 g)
6 EL Öl
3 Eier
100 g Mehl
125 geschälter Sesam
Zitrone und Chili zum Garnieren

Zubereitung

Kohlrabi waschen, schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schnieden.
Scheiben in reichlich kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen.
Herausnehmen, abtropfen und auskühlen lassen.
Frühlingszwiebeln putzen, waschen und zwei Ganze zum Garnieren aufheben.
Übrige Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
Chilischote waschen,längs aufschnieden, entkernen und ganz fein schneiden.
Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken.
Minze waschen, trocken tupfen und (- bis auf ein paar Blätter zum Garnieren!) - in Streifen schneiden.
Joghurt, Zitronensaft, MInze,Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebel, (bis auf 2 Eßlöffel zum Garnieren!) verrühren.
Mit Salz abschmecken.
Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.

Fleisch darin unter Wenden ca. 12 Minuten braten.
Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.
Kohlrabi zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluß in Sesam wenden.
Etwa 5 EL Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und Kohlrabi darin unter Wenden goldbraun braten.
Die fertigen Scheiben warm stellen!
Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
Fleisch in Scheiben schneiden und mit paniertem Kohlrabi anrichten.
Etwas Kräuterdip darübergeben, und mit restlichem Frühlingszwiebel bestreuen.
Mit dem Rest von Minze, Frühlingszwiebeln, Zitronenscheiben und Chili garnieren.
Restliche Sauce dazu reichen.