Hähnchen-Streifen in der Heißluft-Fritteuse

Für 4 Portionen

500 g Hähnchen-Brust-Filet	250 ml Buttermilch	1 Zitrone, Saft
1 EL grobes Meersalz	1 TL schwarzer Pfeffer	100 g Weizenmehl
1 TL Backpulver	1 TL Knoblauchpulver	1 TL Paprika
Petersilie		

In einer Schüssel Buttermilch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermengen.

Hähnchen-Brust-Filet in Streifen schneiden und in die Marinade legen.

Mehl, Backpulver, Knoblauchpulver, Paprika und Salz in einer separaten Schüssel vermischen.

Die marinierten Hähnchen-Streifen in der Mehlmischung wenden.

Die Heißluft-Fritteuse auf 200 °C vorheizen und den Korb mit Antihaft-Spray besprühen.

Die paniertes Hähnchen-Streifen in die Heißluft-Fritteuse legen und 10-12 Minuten garen, nach der Hälfte wenden.

Hähnchen-Streifen auf einem Teller anrichten und mit Petersilie garnieren.

Tipps:

Für extra Knusprigkeit die Hähnchen-Streifen nach dem Panieren erneut in Buttermilch tauchen.

Die Panade mit Maisstärke verstärken.

Variationen mit verschiedenen Gewürzen sind möglich.

Christina R. Jones am 28. Januar 2025