

Rezept

Hähnchenbrustfilets im Sesammantel

Ein Rezept von Hähnchenbrustfilets im Sesammantel, am 02.04.2023

Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 400 g)	Salz
Pfeffer	2 EL ungeschälter Sesam (Reformhaus, Bioladen)
1 EL Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und vorsichtig dünn plattieren. Salzen und pfeffern.

2. Die Sesamsamen auf einem flachen Teller ausbreiten und das Fleisch von beiden Seiten darauf drücken. Sesam etwas andrücken, damit die Körnchen gut haften bleiben.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf jeder Seite bei milder Hitze 3 Min. anbraten, bis die Kruste goldgelb und knusprig ist.