

Rezept

Knusprige Hähnchensteaks

Ein Rezept von Knusprige Hähnchensteaks, am 28.06.2026

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)	Salz
Pfeffer	150 g Mehl
2 TL Backpulver	1 TL Natron
200 ml Milch	1 Ei (M)
500 ml Frittieröl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 53 g F, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Filets in je 3 Stücke schneiden. Die Stücke nacheinander in einem Gefrierbeutel mit der flachen Seite eines Fleischklopfers auf ca. 1 cm flach klopfen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Mehl, Backpulver und Natron in einer flachen Schale vermischen. Milch und Ei in einer weiteren Schale verquirlen. Die Steaks nacheinander im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann in der Eiermilch wenden und zuletzt nochmals im Mehl wenden. Die Steaks auf ein Kuchengitter legen und ca. 15 Min. trocknen lassen.

3. Das Frittieröl in einer Pfanne mit hohem Rand auf 180° erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingetauchten Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Die Steaks portionsweise im heißen Öl bei mittlerer Hitze pro Seite in ca. 2 Min. goldbraun frittieren. Herausnehmen, durch Küchenpapier abtropfen lassen und auf vier Tellern anrichten. Dazu passen Kartoffelpüree und Gurkensalat.