

Hähnchenschnitzel in Sesamkruste

(für 4 Personen)

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilets

50g Mehl

0,5 TL Salz

2 Eier

80g Panko
(Semmelbrösel)

90g Sesam

35g schwarzer Sesam

1,5 EL Koriandersamen

1 TL Kurkumapulver

1/4 TL Cayennepfeffer

2 EL Olivenöl

Sonnenblumenöl

1 Zitrone

Zubereitung

Hähnchenbrustfilets in 2-3 Scheiben schneiden. einzeln zwischen Backpapier mit Plattierer oder Pfanne auf eine Dicke von ca 1cm klopfen.

Eine Panierstraße auf drei Suppentellern anrichten:

1. Teller: **Mehl** mit **Salz** und **Pfeffer** mischen

2. Teller: **Eier** verquirlen

3. Teller: **Panko-Paniermehl**, **Sesam**, **schwarzer Sesam** mischen.

Koriandersamen grob mörsern und zugeben, **Kurkuma**, **Cayennepfeffer** und **Salz**.

Alles als **Panadenmischung** gut vermengen!

Dann **Hähnchenschnitzel** nacheinander **melieren**, **durch** das **Ei** ziehen und dann im 3. Teller **panieren**.

In einer großen Pfanne **Öl** erhitzen und die **Schnitzel** darin 5 Minuten auf jeder Seite knusprig und goldbraun ausbacken.

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Zitrone in Scheiben schneiden und Schnitzel damit servieren.

Perfekt!