

Keto-Hähnchen mit Parmesan



Vorbereitungszeit: 60 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Basilikum und Mozzarella: zum Garnieren
- Ei: 1 (groß)
- Frisch geriebener Parmesan: 1 Tasse
- Hühnerbrust: 1 ganze geviertelt
- Kaltes Wasser: 3/4 Tasse
- Knoblauch: 2 ganze Zehen gepresst
- Kokosmehl fein gemahlen: 1/4 Tasse
- Mandelmehl: 1 Tasse
- Salz: 1 Teelöffel

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 200 g



Vorbereitung

Glutenfreies, Low Carb- und Keto-freundliches Rezept für Hühnchen mit Parmesan. Ein dünnes Hühnerschnitzel, leicht bedeckt mit einem Kokosnuss-Ei-Teig, gewürzt mit Salz und Knoblauch, dann mit Mandeln und Parmesan bestreut. In der Pfanne gebraten, sodass eine perfekte knusprige Kruste entsteht. Garniert mit Tomatenfruchtfleisch in feinen Stücken, geschmolzenem Mozzarella und Basilikum.

1. Die Hühnerbrüste erst der Länge nach, dann noch einmal der Breite nach halbieren. Jedes Stück etwas dünner klopfen, damit es schön zart wird, eine gleichmäßige Dicke erhält und das Huhn gleichmäßig gart.
2. Kokosmehl, Wasser, Ei, Salz und Knoblauch in eine Schüssel geben. Gut umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.
3. Mandelmehl und Parmesan in eine extra Schüssel geben. Die beiden Zutaten mit den Fingern verrühren und den geriebenen Käse in kleinere Stücke zerbröseln.
4. Das vorbereitete Huhn in den Kokosnuss-Ei-Teig tauchen, dann mit der Mandelmischung bedecken.
5. Ca. 0,5 cm Öl in eine ofenfeste Pfanne geben und diese vorheizen. Die Temperatur des Öls überprüfen, indem man etwas Mandelmehl in die Pfanne streut. Wenn es Bläschen wirft, ist das Öl heiß genug. Das panierte Huhn in die Pfanne legen und auf beiden Seiten goldbraun braten.
6. Vom Herd nehmen und überschüssiges Öl abgießen.
7. Mit **Tomatenfruchtfleisch in Stücken von Pomito** und Mozzarella garnieren. Dann die Bratpfanne in den Ofen geben, um den Käse zu schmelzen. Aus dem Ofen nehmen, sobald der Käse geschmolzen ist, und mit frischem Basilikum garnieren.