



Zu guter Letzt



### Wir suchen Ihre Rezepte!

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept für schnelle, gesunde Küche: [info@medizinundmedien.eu](mailto:info@medizinundmedien.eu). Jedes veröffentlichte Rezept belohnen wir mit 50 Euro.

# Huhn in Parmesan-Nuss-Kruste

## ZUTATEN

für 2 Personen

- 100-150 g Hühnerbrust pro Person
- 1 Pck. geriebener Parmesan
- 1 Pck. gemahlene Haselnüsse
- 2 Eier
- etwas Mehl
- Erdnussöl

Dazu passt jeder Salat! Hier ein Geschmacksfeuerwerk von Mexiko bis Griechenland:

- Feldsalat
- ½ Avocado
- Granatapfelkerne
- ½ Feta
- 2 Feigen
- 4 Cocktailtomaten
- 500 g grüner Spargel
- Butter

## Dressing

- 2 TL Preiselbeeren
- 1 TL körniger Senf
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL dunkler Balsamico

Zubereitungszeit ca. 25 min.

**Zubereitung:** Die Hühnerbrust waschen und trockentupfen, dann in mundgerechte, etwa 1-2 cm breite Streifen schneiden.

Für die **Panade** Mehl, Eier und Parmesan-Haselnussmischung auf je einen tiefen Teller geben. Die Eier im Teller verquirlen. Parmesan und gemahlene Haselnüsse etwa 50:50 in einem Teller vermischen.

Nun die **Hühnerstreifen** zuerst im Mehl, dann in den Eiern und abschließend im Parmesan-Haselnuss-Mix wenden. Danach 1-2 EL Erdnussöl in der Pfanne erhit-

zen und die „Chicken Nuggets“ bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Abschließend etwas salzen.

**Salat** waschen, Avocado in feine kurze Stücke und Feta in Quadrate schneiden. Feigen und Tomaten würfeln. Kerne aus dem Granatapfel lösen, falls man nicht die „bereits geschälte“ Variante gekauft hat. Alles in einer Schüssel mischen.

Die Enden vom **Spargel** großzügig abschneiden, den Rest in 2-3 cm lange Stücke teilen. In Butter und mit etwas Zucker bei mittlerer Hitze anbraten, bis sich erste Röststellen zei-

gen. Abschließend etwas salzen und auf den Teller oder direkt zum Salat geben.

Für das **Salatdressing** Senf, Preiselbeeren, Öl und Balsamico mischen und einen kleinen Schuss Wasser zugeben, um die Konsistenz etwas sämiger zu machen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

**Tipp:** Jüngst häufen sich die Fälle von „Avocado-Händen“ in Kliniken. Das Video zeigt, wie Sie die Frucht verletzungsfrei schälen:

<https://hausarzt.link/jdF8A>



## Unsere Sommelière empfiehlt

In der Nase leichte frische Zitrusfrüchte sowie exotische Noten. Am Gaumen entwickelt sich der gelbe Muskateller cremig, fruchtig, harmonisch und leicht mineralisch. Ein perfekter Begleiter für dieses vielfältige Gericht. Gelber Muskateller, Niersteiner Spiegelberg 2016, Rheinhessen, Weingut Leonhard:

[www.weingutleonhard.de](http://www.weingutleonhard.de)



Jana Wünsch