Hähnchensticks mit zweierlei Soßen

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchenschenkel

Zutaten (4 Personen)

» 500g Hähnchenbrustfilet(s)
» 2 EL Öl
» Paprika-Pulver (edelsüß)
» Curry
» Salz
» Cayennepfeffer
» 1 Zwiebel(n)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 250g Dosentomaten
» 200g Frischkäse (leicht)
» 7-8 EL Milch
» Salatblatt/ -blätter
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit Öl, Paprika, Curry, Salz und Cayennepfeffer mischen.

2. Fleisch auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 20min braten.

3. Für den Tomaten-Dip Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Unter die Tomaten rühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Für den Curry-Dip Käse, Milch und 1TL Curry glatt verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

4. Die Hähnchen-Sticks mit Salatblättern und Petersilie anrichten. Die Dips in Schälchen dazu reichen.

Nährwerte: 390kcal/E35g/F25g/KH3g pro Portion

angelegt am: 20.04.2004 Rezept-Nr: 1039

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke