

Frittierte Hähnchenbrustfilets mit frittiertem Romanesco im Teigmantel



Sehr lecker, würzige und knusprige Röschen

Hier ein Rezept für ein Gericht, das vollständig in der Fritteuse frittiert wird.

Frittiert man die Hähnchenbrustfilets eine korrekte Zeit in der Fritteuse, erhält man knusprige, aber noch saftige Filets.

Für die Romanesco-Röschen wollte ich ursprünglich einen Bierteig zubereiten.

Da ich keinen Alkohol trinke, hatte ich kein Bier zuhause. Also fiel dies zunächst einmal weg.

Ich entschied mich dann für eine normalen Pfannkuchenteig.

Und siehe da, die frittierten Röschen gelingen wunderbar knusprig und würzig. Sehr lecker.

Das werde ich sicherlich mit anderem Gemüse auch nochmal zubereiten.

Für zwei Personen

- 4 Hähnchenbrustfilets (400 g)
- 1 Romanesco
- Fleisch-Gewürzmischung

Für den Frittierteig:

- 8 gehäufte EL Vollkornmehl
- 12 EL Milch
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Frittierzeit 13 Min.



Röschen des Romanesco abschneiden und in eine Schüssel geben.
Mehl in eine Schüssel geben. Milch dazugeben. Eier aufschlagen und ebenfalls dazugeben.
Mit Salz und Pfeffer gut würzen.
Mit dem Schneebesen verrühren.
Filets auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.
Fett in der Friteuse auf 170 Grad Celsius erhitzen.
Filets darin acht Minuten frittieren.
Herausnehmen. Warmhalten.
Röschen zum Teig geben und gut darin wenden.
Röschen fünf Minuten frittieren.
Herausnehmen. Auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.
Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben.

Röschen dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!