



Knusprig gebackene Hähnchenstreifen mit Dip

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Nachos	100 g
Eier	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Paprika, rot	1 St.
Basilikum, frisch	10 g
Joghurt, natur	200 g
Paprika, edelsüß	1 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, Backblech mit Backpapier, Gefrierbeutel

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. In einem Gefrierbeutel Nachos grob zerbröseln. Eier in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl und zerkleinerte Chips jeweils auf einen flachen Teller geben.
2. Hähnchen zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Chips wenden. Hähnchenstreifen nebeneinander auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen ca. 25 Min. backen.
3. Inzwischen für den Dip Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Joghurt, Basilikum, Paprikawürfel, Paprikapulver und Chilipulver verrühren. Dip mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Knusprig gebackene Hähnchenstreifen vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Paprika-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	480 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	22 g