



Knuspriges Fried Chicken

Zeit gesamt
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	400 g
Hähnchenschenkel	400 g
Knoblauchzehen	2 St.
Rapsöl	6 EL
Salz	
Tabasco	1 EL
Weizenmehl, Type 405	150 g
Paprika, edelsüß	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf

1. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in 6–8 Teile schneiden. Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel 6 EL Öl, Knoblauch, Salz und Tabasco verrühren, Hähnchenteile darin wenden und zugedeckt mind. 1 Std. kühl stellen.
2. In einem Topf ca. 1 l Rapsöl erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holz-Kochlöffelstiel Bläschen aufsteigen. Inzwischen in einer weiteren Schüssel Mehl mit Paprikapulver und Salz mischen. Hähnchenteile abtropfen lassen und darin wenden, Panade leicht andrücken.
3. Hähnchenteile portionsweise darin je nach Größe ca. 10–15 Min. knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Potato skins mit Mandel-Paprika-Dip](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	649 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	39 g