American Fried Chicken

mit Coleslaw

- 120 min Zubereitungszeit
- 45 min Kochzeit
- 751 kcal pro Portion
- Mittel
- Sterneküche C. Rüffer

Zutaten

2 Portionen

2	Hühnerbrüste à 200 g
0,50 Tl	Paprikapulver edelsüß
0,50 Tl	Chilipulver
0,50 Tl	Knoblauchpulver
500 ml	Buttermilch
3 El	Mehl
1 l	Pflanzenöl
200 g	Wirsing
45 g	Rosinen
15 g	Meerrettich im Glas
25 ml	Apfelessig
100 g	Mayonnaise
1	geraspelte Karotte
2 El	Schnittlauchröllchen
1 Prise	Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Die Hühnerbrüste in 5 cm große Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit dem Paprikapulver, Chilipulver, Knoblauchpulver und Salz würzen. Die Buttermilch angießen und alles abgedeckt für 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

2. Im Anschluss die Hühnchenstücke aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in Mehl wenden. Das Pflanzenöl in einer Fritteuse auf 160 °C erhitzen und die bemehlten Hühnchenstücke für 5 Minuten vorsichtig frittieren. Auf etwas Küchenkrepp anschließend abtropfen lassen.

3. Für den Coleslaw den Wirsing in ganz feine Streifen schneiden und mit einem halben TL Salz vermengen. Die Wirsingstreifen für 5 Minuten mit den Händen gut durchkneten und anschließend 20 Minuten stehen lassen. Das sich bildende Wasser abgießen.

4. Die Rosinen in 50 ml Wasser für 15 Minuten einweichen. Anschließend die Rosinen aus dem Wasser nehmen und zusammen mit dem Meerrettich fein hacken. Beides in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Apfelessig und der Mayonnaise verrühren. Die weichen Wirsingstreifen sowie die geraspelte Karotte und 1 EL Schnittlauchröllchen zugeben. Den Coleslaw mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5

Das American Fried Chicken auf Teller anrichten und mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreut servieren. Den Coleslaw dazu reichen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	435kJ /105kcal	3.130kJ /751kcal
Fett	5g	32g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	5g
Kohlenhydrate	7g	50g
davon Zucker	5g	33g
Eiweiß	10g	66g
Salz	1g	3g