

Hähnchenfilet in Sesamkruste

Zutaten für 2 Portionen

350 g festkochende Kartoffeln
1 große Kohlrabi
Salz, Pfeffer
1 EL Butter
1 TL Mehl
5 EL Milch
Muskat
2 Ei
2 Hähnchenfilets
3 EL Sesam
4 EL Öl
½ Bund Kerbel

Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser 20 Minuten kochen. Kohlrabi schälen, waschen und in Spalten schneiden. Kohlrabi in etwas Salzwasser 10 Minuten garen. Kartoffeln abgießen. Kohlrabi abgießen, den Fond dabei auffangen und zur Seite stellen.

Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Mehl darin anschwitzen. Unter Rühren mit der Milch und 5 EL von dem Gemüsefond ablöschen. Aufkochen lassen und auf kleiner Stufe 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Ei trennen. Hähnchenfilets in Eiweiß wenden und dann in Sesam. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Geflügel von jeder Seite 5 Minuten goldgelb braten.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum anbraten. Kerbel waschen, trocken tupfen und bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren klein hacken. Kohlrabi und Kerbel in die Soße geben und erhitzen. Eigelb unterheben. Nicht mehr kochen! Hähnchenfilets mit Kartoffeln und Kohlrabi in Kerbelrahm anrichten. Mit dem Kerbelblättchen garnieren.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433262
160 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei intestinaler Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption), da sie wenig oder keine Fructose enthalten. Sie sind nicht geeignet bei der extrem seltenen hereditären Fructose-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/haehnchenfilet_in_sesamkruste_bei_fructoseintoleranz.html