

## Hähnchenstreifen mit Quinoa-Kruste und BBQ-Honig-Senf-Dip

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

50  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Personen

360 g Quinoa (gekocht)  
700 g Hähnchenbrustfilet  
120 ml Buttermilch  
80 g Panko- oder Paniermehl  
1 Teelöffel schwarzer Pfeffer  
1 Teelöffel Gewürzsalz  
Zitronenspalten (zum Garnieren)

### Für den Dip

80 g Dijon-Senf  
80 g Honig  
3 Esslöffel BBQ-Sauce  
1/2 Limette (Saft)

### Zubehör

Hochleistungs-Mixer oder Mörser

Knusprige Panade, zartes Hähnchenfleisch und ein würzig-süßer Dip – so einfach und köstlich kann Fingerfood sein. Probieren Sie es gleich aus!

- 1 -

Backofen auf 125 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze).  
Quinoa nach Packungsanleitung kochen.

- 2 -

Für den Dip Dijon-Senf, Honig, BBQ-Sauce und Limettensaft in einer Schüssel verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Gekochten Quinoa auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen. Für ca. 25-30 Minuten im Backofen goldbraun toasten. Zwischendurch mit einer Gabel durchmischen. Anschließend Backblech herausholen und Ofentemperatur auf 230 °C erhöhen.

- 4 -

2/3 des Quinoas mit einem Hochleistungs-Mixer oder Mörser zu feinen Krümeln verarbeiten. In einer Schüssel mit restlichem Quinoa, Pankomehl, 1 TL Gewürzsalz und 1 TL Pfeffer vermengen. In einer zweiten Schüssel Buttermilch und 1/3 des BBQ-Honig-Senf-Dips verrühren.

- 5 -

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in ca. 3-4 cm breite Streifen schneiden. Hähnchenstreifen in die Schüssel mit der Buttermilch-Dip-Mischung geben und gut vermengen. Anschließend in der Schüssel mit Quinoa und Pankomehl von allen Seiten panieren.

- 6 -

Backblech mit Backpapier auslegen und mit Olivenöl bestreichen. Panierte Hähnchenstreifen auf dem Backblech verteilen, mit Olivenöl besprenkeln und für ca. 20 Minuten im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

- 7 -

# Hähnchenstreifen mit Quinoa-Kruste und BBQ-Honig-Senf-Dip

Hähnchenstreifen mit restlichem Dip und Zitronenspalten servieren.