



Hähnchenfilet in Kokospanade mit Kürbispüree

Ein leckeres Mittagessen mit exotischer Note

Zubereitung

1. Den Ofen auf 160° Umluft vorheizen.
2. Hokkaido-Kürbis vierteln und die Kerne herausschaben. Anschließend auf ein Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas NATURATA Olivenöl beträufeln. Den Zitronenthymian zupfen, auf die Kürbisstücke legen und das Ganze für ca. 25 Minuten im Ofen backen. Der Kürbis sollte sehr weich sein, ansonsten noch einige Minuten weiterbacken.
3. Währenddessen die Hühnerbrüste der Länge nach in je 3-4 Streifen schneiden.
4. NATURATA Kokos-Chips zerbröseln und mit den Pankobröseln auf einem Teller vermengen. Die Eier aufschlagen und ebenfalls auf einen Teller geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut miteinander verquirlen. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben.
5. Nun die Hähnchenstreifen im Mehl wenden, dann durch die gewürzte Eimasse ziehen und anschließend in den Bröseln wälzen und diese gut andrücken.
6. Die panierten Streifen in nicht zu heißem Öl in einer Pfanne goldgelb ausbacken.
7. Währenddessen Sahne, Milch und NATURATA Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, anschließend den gebackenen Kürbis hinzufügen und mit einem Pürrierstab zu einer feinen Masse verarbeiten. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (für 4 Personen)

Naturata Zutaten

- 100g Kokoschips
- etwas Olivenöl Kreta PDO nativ extra
- 2 TL Gemüsebrühe mit Bio-Hefe

Weitere Zutaten

- 1,5 kg Hokkaido-Kürbis
- 4 Stiele Zitronenthymian
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 4 Stück Hühnerbrust
- 75 g Pankobrösel
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer