

Knusprige Hähnchenschnitzel

POINTS® Wert: 3

Portionen: 4

Zubereitungsdauer: 14 min

Garzeit: 10 min

Dieses Schnitzel ist viel leichter als die schweren Klassiker. Die Panade aus Kräckern ist besonders knusprig!



Zutaten

2 Sprüher Cooking Spray
60 g Joghurt, Natur, 0,1 % Fett/
1 EL mildes Paprikapulver
40 g Kräcker, zerbröselt
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
450 g Hähnchenbrustfilet, roh, (4 Filets)
1 EL gehackte Petersilie
1 Zitrone, in 4 Spalten

Anleitung

- Bratpfanne mit Backspray einsprühen.
- Joghurt und 1 TL Paprikapulver in einer kleinen Schüssel verrühren. Kräcker, Salz, Pfeffer und restliches Paprikapulver in einer flachen Schüssel vermischen. Jedes Hähnchenbrustfilet erst in der Joghurtmischung und anschließend in der Kräckermischung wenden. Gut andrücken, damit die Panade am Filet haftet.
- In der Pfanne über mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3 - 4 min. goldbraun braten. Bestreut mit Petersilie, zusammen mit einer Zitronenspalte servieren.