

Buttermilch-Hähnchen mit Ranch-Dip und Krautsalat



Zutaten (für 4 Personen)

3 Hähnchenkeulen
3 Hähnchenbrustfilets
300 g Mehl, 100 g Stärke
1 TL Salz, 2 L Pflanzenöl

Für die Marinade:

500 ml Buttermilch
1 EL Salz, 1-2 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Cayennepfeffer, 1 EL Zwiebelpulver
2 Knoblauchzehen gehackt
1 TL Oregano getrocknet

Für den Dip:

300 g Sauerrahm
300 g Mayonnaise
1 EL Zitronensaft
1 TL Zwiebelpulver, 1 TL Knoblauchpulver
1-2 Prisen Cayennepfeffer
2 EL Schnittlauchröllchen

Für den Salat:

1/2 kl. Spitzkohl
3 Karotten orange & gelb
1 Bund Frühlingslauch
Essig, Öl, Pfeffer



Zubereitungszeit
40 Min
5-6 h marinieren



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Hähnchenteile halbieren. Alle Zutaten der Marinade verrühren und mit den Hähnchenteilen in einem Gefrierbeutel im Kühlschrank 5-6 Std. marinieren. In einer Schüssel Mehl, Stärke und Salz verrühren.
2. Für den Dip alle Zutaten verrühren und mit Salz würzen.
3. Das Öl auf 170 °C erhitzen. Erst die Keulenstücke in der Mehl-Stärkemischung wenden und 10-12 Min. frittieren. Nach 2-3 Min. die Bruststücke panieren und mit den Keulenstücken frittieren, da sie nicht so lange brauchen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Für den Salat alle Zutaten in feine Streifen hobeln und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren.
5. Hähnchenteile mit Dip und Salat servieren.