

Quelle: Land Oberösterreich

Hühnerfilet mit Karotten-Nusskruste und Maispuffer

Mengenangaben für **4 Portionen**

Hühnerfilets

Zutaten:

- Hühnerbrust: 4 Stück
- Karotten: 100 g
- Ei: 1 Stück
- Walnüsse, gemahlen: 100 g
- Kräuter gehackt: 1 EL
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl: 2 EL

Zubereitung:

Karotten schälen und raspeln. Ei, gemahlene Walnüsse und Kräuter untermischen. Hühnerfilets mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig in etwas Öl anbraten. Filets mit der Karotten-Nussmasse bestreichen und im Backrohr überbacken.

Maispuffer

Zutaten:

- Mais, abgetropft: 285 g
- Eier: 2 Stück
- Milch: 125 ml
- Vollkornmehl: 100 g
- Sojasauce: 1 EL
- Salz

Zubereitung:

Maiskörner abtropfen lassen. Eier trennen. Eiklar mit etwas Salz zu Schnee schlagen. Eidotter mit Milch, Mehl und Sojasauce gut verrühren. Maiskörner untermischen und Schnee unterheben. Aus der Masse 12 Laibchen formen und im Backrohr ca. 30 Minuten bei 180°C backen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
731 kcal	48 g	9,8 g	30 g	8 g	41 g	6,68 g	2,9 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	F - Sojabohnen	G - Milch	H - Schalenfrüchte