



Hähnchenkeule mit Walnusspanade



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	649 kcal/ 2702 kJ	
Eiweiß:	35,3 g	Fett: 44 g
Kohlenhydrate:	27,5 g	

Zubereitung:

1. Hähnchenkeulen mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und zuerst in Mehl und dann in verquirltem Ei wenden.
2. Die Walnüsse hacken und die Keulen damit bestreuen, die Panade leicht andrücken. Im vorgeheizten Ofen 25 Minuten bei 200 Grad backen.
3. Für die selbstgemachten Kartoffelchips Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, ca. 1,5 Stunden wässern (bis sich die Stärke abgesetzt hat). Das Wasser abgießen und die Kartoffelscheiben gut abtropfen lassen (evtl. mit einem Küchentuch trocken reiben). Anschließend in heißem Sonnenblumenöl goldgelb ausbacken und salzen.

Dazu bunten Salat reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 8 Hähnchenkeulen
- 2 TL Paprika edelsüß
- Salz
- Pfeffer
- Mehl zum Panieren
- 2 Eier
- 200 g kalifornische Walnüsse

Für die Kartoffelchips

- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 50 g Sonnenblumenöl
- Salz