

Handschnitzerl mit Dips

Genüssliche Rezepte für Unterwegs

Ein cremiger Gurken-Sauerrahm-Dip und ein sättigendes Rote-Rüben-Pesto sind schmackhafte Begleiter für unsere Hendlsticks in knuspriger LAND-LEBEN Dinkel-Panier. Weitere praktische Wanderrezepte „to Go“ finden Sie hier.






Handschnitzerl mit Dips

Zutaten

Für die Handschnitzerl (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 30 Minuten

500 g Hühnerfilets
150 g Mehl
200 g LAND-LEBEN Dinkelbrösel
4 Eier
4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung Handschnitzerl:

Das Mehl und die Dinkelbrösel in kleine Schüsseln geben. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Die Eier mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel verquirlen.

Die Hühnerfilets in fingerdicke Streifen schneiden. In Mehl wenden, anschließend durch die Eimasse ziehen und in den Bröseln wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180° Grad Heißluft für 25 Minuten knusprig backen.

Wer mag kann die Schnitzel auch in Öl goldgelb frittieren.

Für den Gurken-Sauerrahmdip (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 15 Minuten

1 kleine Gartengurke
1 – 2 Zehen Knoblauch (je nach Geschmack)
Kräutersalz und Pfeffer
125 g Sauerrahm
100 g cremiger Frischkäse (natur)
2 EL Olivenöl

1 Prise Paprikapulver
nach Wunsch: Chilipulver

Für das Rote Rüben Pesto (für 1 Portion Dip)
Zubereitungszeit: 1 Stunde

1 kleine rote Rübe
2 Zehen Knoblauch
4 EL Haselnüsse (gerieben und geröstet)
50 g Parmesan
50 ml Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer
nach Wunsch: etwas Chilipulver

Zubereitung Gurken-Sauerrahmdip:

Die Gurke waschen und reiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Frischkäse mit dem Sauerrahm glattrühren. Die Gurkenraspel über einem Sieb auspressen. Die Gurkenraspel und das Olivenöl unter den Dip heben.

Mit etwas scharfem Paprikapulver, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank für eine halbe Stunde bis Stunde ziehen lassen.

Zubereitung Rote Rüben Pesto:

Den Ofen auf 175° Grad Heißluft vorheizen.

Die rote Rübe waschen und mit Schale für ca. 4 Minuten im Ofen garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen und schälen. In Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und hinzufügen.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Pürierstab einpürieren. Mit Salz und Pfeffer und nach Wunsch mit etwas Chilipulver verfeinern.

www.land-leben.com

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH