



Backhendl mit Kartoffel- Gurken-Salat und frittiertes Petersilie



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Gemüsebrühe	200 ml
Schalotten	2 St.
Salatgurken	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Eier	4 St.
Pfeffer, schwarz	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Paniermehl	100 g
Öl	100 ml
Süßer Senf	1 EL
Essig	4 EL
Zucker	
Zitronen	1 St.
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Hähnchenbrustfilets zum Temperieren aus dem Kühlschrank holen. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedecken und ca. 15 Min. gar köcheln. Anschließend in ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen. In einem weiteren Topf Brühe erhitzen.
2. Inzwischen Schalotten halbieren, schälen, fein würfeln und in eine Salatschüssel geben. Heiße Gemüsebrühe darübergießen und ziehen lassen. Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Petersilie waschen und trocken schütteln.
3. Für das Backhendl jedes Hähnchenbrustfilet schräg in vier etwa gleich große Stücke schneiden. Eier in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl und Paniermehl jeweils auf einen flachen Teller geben.
4. Pfannenboden ca. 1 cm hoch mit Öl bedecken und erhitzen. Hähnchen zuerst im Mehl, dann in Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Danach sofort ins heiße Öl geben und von beiden Seiten ca. 2–3 Min. goldbraun backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Petersilie im Bratöl ebenfalls ca. 2–3 Min. frittieren (ggf. etwas Öl nachfüllen) und danach auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen. Achtung, spritzt! Pfanne säubern.
5. Für das Dressing 2 EL Öl, Senf, 3–4 EL hellen Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker zu den Schalotten in die Salatschüssel geben und gut umrühren. Kartoffeln dazugeben und

ziehen lassen.

6. Inzwischen Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale abreiben und in Spalten schneiden. In der Pfanne Butter schmelzen, Zitronenschale und Backhendl zugeben und von jeder Seite ca. 1 Min. braten.

7. Gurke zum Kartoffelsalat geben und umrühren. Backhendl mit lauwarmem Kartoffel-Gurken-Salat anrichten und mit frittierter Petersilie und Zitronenvierteln garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es noch zitroniger mag, gibt 1–2 TL abgeriebene Zitronenschale zum Paniermehl. Sowohl das Backhendl als auch die frittierte Petersilie können wunderbar in der Fritteuse zubereitet werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	912 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	47 g