

Backhendlsalat mit Kürbiskernen



Rezept für 4 Portionen

Dauer: ca. 60 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Frisch gemahlener Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Semmelbrösel / Paniermehl	Etwas / nach Bedarf
Kürbiskerne / Kürbiskörner	Etwas / nach Bedarf
Kürbiskernöl	Etwas / nach Bedarf
Hähnchenbrustfilet / Hühnerbrustfilet	4 Stk.
Salat	Etwas / nach Bedarf
Essig	Etwas / nach Bedarf
Sonnenblumenöl	Etwas / nach Bedarf
Karotten / Möhren	4 Stk.
Tomaten / Paradeiser	4 Stk.
Maiskörner	1 Dose(n) / Becher
Krautsalat	Etwas / nach Bedarf
Jungzwiebeln	1 Stk.
Salz	Etwas / nach Bedarf
Weizenmehl (glatt)	Etwas / nach Bedarf
Rohe Hühnereier - mittel	1 Stk.
Radieschen	3 Stk.
Paprikaschoten	1 Stk.

Zubereitung:

Aus dem Gemüse unterschiedliche Salate herstellen. Mit Essig, Öl und Salz anrichten.

Kürbiskerne fein hacken und mit dem Paniermehl für die Panier vermengen.

Hühnerbrustfilets eventuell - je nach Dicke - in der Mitte auseinander schneiden, salzen, pfeffern und panieren:

Zuerst in das Mehl tauchen, dann in das verquirlte Ei, dann in das Paniermehl (= Semmelbrösel mit gehackten Kürbiskernen) und in der Fritteuse oder in der Pfanne schwimmend in heißem Fett backen bis sie eine schöne gold-braune Farbe haben.

Die unterschiedlichen Salate auf einem Teller anrichten, ein paar Kürbiskerne darüber streuen und Kürbiskernöl darüber träufeln.

Die fertigen Backhendelteile schräg in Streifen schneiden und auf den Salatteller setzen.

Fertig ist der Backhuhnsalat mit Kürbiskernen!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1124-Backhendlsalat-mit-Kuerbiskernen.html>

Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at