

Kräuter-Back-Hähnchen mit Buttermilch-Remoulade

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	1 Zitrone, unbehandelt	0,5 Blumenkohl
1 Essiggurke	1 EL Kapern	40 g doppelgriffiges Mehl
200 g Paniermehl	2 Eier	1 hartgekochtes Ei
3 TL Dijon-Senf	100 g Schmand	5 EL Buttermilch
1 Bund Schnittlauch	1 Zweig Oregano	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Bohnenkraut	1 Muskatnuss
Erdnussöl	mildes Chilipulver	Zucker
schwarzer Pfeffer	Salz	

Die Essiggurke und das hartgekochte Ei in feine Würfel schneiden. Die Kapern grob hacken. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Den Schmand mit der Buttermilch und einem Esslöffel Senf glatt rühren. Die Essiggurke, das Ei, die Kapern und den Schnittlauch dazugeben, alles miteinander vermengen und mit einem Teelöffel Zitronensaft, einer Messerspitze Zitronenschale, Salz, etwas Chilipulver und einer Prise Zucker würzen und abschmecken. Den Blumenkohl putzen und die Röschen abtrennen. Die Blumenkohlröschen in Salzwasser gar kochen, abgießend und in Eiswasser abschrecken. Anschließend die Röschen nochmal etwas zerkleinern und unter die Buttermilch-Schmand-Mischung heben. Den Oregano, den Rosmarin, den Thymian und das Bohnenkraut abzupfen und alles fein hacken. Die Muskatnuss reiben. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und jeweils in etwa drei Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier aufschlagen und mit dem Mehl verrühren. Den restlichen Senf, etwas Zitronensaft, die Hälfte der restlichen Zitronenschale, etwas Salz, die gehackten Kräuter und etwas Muskatnuss zu der Eier-Mehl-Mischung geben und alles miteinander vermengen. Das Paniermehl in einer flachen Schale bereit stellen. Die Hähnchenbruststücke erst in der Eier-Mehl-Kräuter-Mischung wenden und anschließend in dem Paniermehl wenden. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenbruststücke bei mittlerer Hitze darin etwa vier Minuten ausbacken. Anschließend die Backhendl aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Die Backhendl mit der Buttermilch-Remoulade auf Tellern anrichten und servieren.

Franka Illeditsch am 18. Oktober 2010