

Steirischer Vogerl-Salat mit Backhendl-Streifen

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste, à 150 g	4 Scheiben Bacon	4 feste Kartoffeln, klein
2 Scheiben Schwarzbrot	200 g Feldsalat	100 g Kürbiskerne
100 g Semmelbrösel	1 Knoblauchzehe	3 Eier
Mehl, Kürbiskernöl	milder Apfelessig	Schweineschmalz
Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorwärmen. Zunächst die Kartoffeln putzen und gar kochen. In einem weiteren Topf ein Ei hart kochen. Die Knoblauchzehe abziehen und pressen. Für die Marinade den Knoblauch, etwas Salz, den Apfelessig und das Kürbiskernöl vermengen. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Ei abschrecken, pellen und fein hacken. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und anschließend, bis auf ein paar für den Salat, klein hacken. Anschließend die Kürbiskerne mit den Semmelbröseln vermengen und in eine Schüssel geben. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die restlichen Eier aufschlagen und in einer weiteren Schüssel verquirlen. Anschließend das Fleisch zuerst salzen, dann im Mehl, danach in den Eiern und zuletzt in den Bröseln wenden. Eine Pfanne mit Schweineschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin goldbraun ausbacken. Anschließend die Fleischstücke auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Kartoffeln abgießen, schälen, in Scheiben schneiden und abkühlen lassen. Den Speck kurz zum Rösten in den Ofen geben. Nun den Salat mit den Kartoffeln und der Marinade vermengen. Das Schwarzbrot entrinden und in einer leicht gefetteten Pfanne anrösten. Den steirischen Vogerlsalat mit den Backhendlstreifen anrichten, mit dem Speck, den Kürbiskernen, dem Schwarzbrot und dem Ei garnieren und servieren.

Jennifer Ferk am 25. März 2013