

Backhendl mit Rahmgurken und gegrillter Zitrone

Für zwei Personen

Für die Rahmgurken:

1 Salatgurke	150 g Sauerrahm	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
3 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	schwarzer Pfeffer
Salz		

Für das Backhendl:

2 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut	2 Eier	4 EL Mehl
100 g Semmelbrösel	8 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone
schwarzer Pfeffer	Salz	

Für die Zitrone:

1 Zitrone	4 EL Kandiszucker
-----------	-------------------

Die Gurke waschen, in dünne Scheiben hobeln und mit einem Teelöffel Salz in einer Schüssel mischen. Anschließend fünf Minuten ziehen lassen. Den Sauerrahm mit dem Olivenöl und dem Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Für das Backhendl jedes Hähnchenbrustfilet mit kaltem Wasser abspülen, danach schräg in vier etwa gleich schwere Stücke schneiden. Die Eier in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen flachen Teller geben. Die Hähnchenstücke zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.

Eine weitere Pfanne erhitzen, den Zucker darin auf schwacher Flamme karamellisieren, die Zitronen mit der Schnittseite reintunken und zehn Minuten köcheln lassen.

Die Gurken in ein Sieb geben und leicht ausdrücken. Mit der Rahmsauce vermischen, den Dill unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die panierten Hähnchenstücke darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Rahmgurken auf Tellern verteilen, die Backhendl dazulegen, mit den Zitronen garnieren und servieren.

Julia Oganowski am 20. Juli 2015