

Backendl-Variation, Kartoffel-Feldsalat, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Zitronen-Backendl:

1 Hähnchenbrustfilet à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Ei
40 g kalte Schlagsahne	40 g Mehl	50 g Panko
$\frac{1}{4}$ TL scharfer Senf	4 Stängel Thymian	4 Stängel glatte Petersilie
4 Stängel Kerbel	neutrales Pflanzenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das steirische Backendl:

1 Hähnchenbrustfilet à 200 g	3 Eier	80 g Mehl
100 g Semmelbrösel	80 g Kürbiskerne	Salz
Pfeffer		

Für das klassische Backendl:

2 Hähnchenunterschenkel à 80 g	2 Eier	50 g doppelgriffiges Mehl
50 g Semmelbrösel	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Feldsalat:

250 g kleine festk. Kartoffeln	50 g Feldsalat	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
4 EL Weißweinessig	2 EL Rapsöl	1 TL neutrales Speiseöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 EL Saft
50 g Saure Sahne	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	edelsüßes Paprikapulver
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

In einer Fritteuse Öl auf ca. 170 Grad erhitzen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das gefüllte Zitronen-Backendl Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen und trockentupfen. 40 Gramm der Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller circa zehn Minuten ins Tiefkühlfach stellen. Restliches Fleisch in sechs dünne Scheiben schneiden.

Für die Füllung Thymian, Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Gekühlte Hähnchenwürfel pürieren, Senf zufügen und mit Muskatnuss, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Eiskalte Sahne portionsweise dazugeben und immer wieder mixen. Masse in eine Schüssel füllen und mit den Kräutern vermengen.

Hähnchenbrust zwischen zwei Lagen geölter Frischhaltefolie gleichmäßig plattieren. Mit Pfeffer würzen, Füllung in die Mitte setzen, Enden darüber zusammenfalten und gut andrücken. Ei verquirlen und mit Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Gefüllte Hähnchenbrust zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und in Panko wenden. Hähnchen in der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das steirische Backendl mit Kürbiskernen Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Kürbiskerne hacken und mit Semmelbröseln vermischen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einen tiefen Teller geben. Hähnchenteile mehlieren, dann im Ei und in der Kürbiskern-Brösel-Mischung wenden. Hähnchen in der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das klassische Backendl Hähnchenunterschenkel kalt abbrausen und trockentupfen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenteile mehlieren, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Keulen in der Fritteuse circa 14 Minuten ausbacken. Auf Küchenpapier

abtropfen lassen.

Für den Kartoffel-Feldsalat Kartoffeln putzen und mit Schale in reichlich gesalzenem Wasser 20 Minuten garen. Abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Weißweinessig, Rapsöl und zwei Esslöffel Wasser hinzufügen. Sud über die Kartoffeln gießen, Feldsalat unterheben.

Für den Gurkensalat Gurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Mit einem Viertel Teelöffel Salz vermengen. Gurken ziehen lassen und das ausgetretene Wasser abgießen. Knoblauch abziehen und pressen. Gurken mit Knoblauch, Pfeffer, je einer Prise Paprikapulver und Cayennepfeffer sowie der sauren Sahne vermengen. Mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Variation vom Backendl mit Kartoffel-Feldsalat und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Seltzsam am 31. Oktober 2016