

Steirisches Backhendl mit Vogerl-Salat und Kürbiskernen

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

| | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------|
| 2 Hühnerbrustfilets à 150 g | 2 Hühnerschenkel à 150 g | 1 Zitrone |
| 2 Eier | 100 g Mehl | 150 g Semmelbrösel |
| neutrales Pflanzenöl | Cayennepfeffer | Salz |

Für den Salat:

| | | |
|---------------------|-------------------|-----------------------|
| 250 g Feldsalat | 6 Cocktailtomaten | 4 EL Kürbiskerne |
| 150 ml Kürbiskernöl | Rotweinessig | Zucker, Salz, Pfeffer |

Für das Backhendl:

Den Ofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und die Haut abziehen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Fleisch zunächst mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in Mehl, im Ei und in den Bröseln panieren. In einer Fritteuse bei mittlerer Hitze mit Pflanzenöl ca. 13 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend aus der Fritteuse nehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Zum Warmhalten das Fleisch in den Ofen stellen. Zitrone halbieren und in Spalten schneiden und dazu 1 Spalte als Beilage reichen.

Für den Salat:

Vogerlsalat waschen und trocken schleudern. Die Enden vom Salat abzupfen. Kürbiskernöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem Dressing vermengen und den Salat darin marinieren. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Kürbiskerne darin anrösten.

Cocktailtomaten vom Strunk befreien und in Viertel schneiden und über den Salat geben. Das Steirische Backhendl mit Vogerlsalat und Kürbiskernen auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Grüner am 11. Mai 2017