

Backendl mit lauwarmem Krautsalat Asian Style

Für zwei Personen

Für das Backendl:

2 Hähnchenbrustfilets	2 Eier	200 g Paniermehl
40 g Dinkelmehl	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	1 TL Bohnenkraut
20 g schwarzer Sesam	20 g weißer Sesam	1 Zitrone (Saft)
Erdnussöl	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Krautsalat:

$\frac{1}{2}$ Kopf Weißkohl	1 Karotte	1 rote Paprika
100 g frische Shiitakepilze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	125 ml Gemüsefond
3 EL Apfelessig	3 EL Sesamöl	2 TL Sojasauce
1 EL Puderzucker	Zucker, Chili	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g durchw. Speck	50 g Erdnusskerne	20 g rote Rettichsprossen
---------------------	-------------------	---------------------------

Für das Backendl:

Die Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Eier, Dinkelmehl und Senf in einem tiefen Teller verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie Muskat würzen. In einem anderen Teller das Paniermehl mit dem Bohnenkraut und den Sesamkörnern vermengen.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuerst in der Eimischung wenden, dann im Paniermehl. In der Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den lauwarmen Krautsalat:

Weißkohl waschen und trockentupfen. Karotte schälen, Pilze putzen.

Paprika waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Kohl, Karotte und Pilze ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

In einer weiteren Pfanne den Puderzucker karamellisieren und mit dem Essig und Fond ablöschen und einreduzieren. Das Gemisch über den Kohl geben, mit Sesamöl, Sojasauce, Salz, Pfeffer, Chili und Zucker abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Koriander über den Salat streuen.

Für die Garnitur:

Erdnusskerne in einer Pfanne anrösten. Speck in feine Würfel schneiden und knusprig in der Pfanne braten. Den lauwarmen Salat auf den vorgewärmten Teller geben und mit den Sprossen, Speck und Erdnüssen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Meß am 13. Mai 2019