

Wiener Back-Hähnchen-Salat

Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilets	4 speckige Kartoffeln	3 große Radieschen
180 g Feldsalat	1 Zwiebel	2 Eier
125 ml Rinderfond	3 EL Apfelessig mit Honig	1 TL milder Senf
1 TL Dijon-Senf	5 EL Sonnenblumenöl	0,5 Bund Schnittlauch
7 EL glattes Mehl	8 EL Semmelbrösel	1 EL helle Sesamsamen
250 ml Rapsöl	2 EL Butter	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser je nach Größe bissfest kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Radieschen vom Grün befreien und in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Kartoffelscheiben mit dem Feldsalat und den Radieschenscheiben in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Für die Marinade den Rinderfond mit den Zwiebelstreifen in einem Topf aufkochen lassen, vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen. Anschließend mit dem Essig, dem Sonnenblumenöl und den Senfsorten verrühren. Anschließend mit den Kartoffeln und den Radieschen vermischen und zehn Minuten ziehen lassen. Den Feldsalat als Letztes beifügen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Die Sesamsamen mit den Semmelbröseln in einem Teller vermengen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, längs in zwei cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Anschließend im Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Sesamgemisch gut panieren. Das Rapsöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die panierten Filets beidseitig goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Hähnchenbrustfilets mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.

Inge Gaida am 03. August 2010