

Backendl-Variationen mit Kartoffel-Feldsalat und Gurken-Salat

😊 happy-mahlzeit.com/2021/10/24/backendl-variationen-mit-kartoffel-feldsalat-und-gurken-salat

Zutaten für 2 Personen

Für das Zitronen-Backendl:

- 1 Hähnchenbrustfilet à circa 200 g, ohne Haut
- ½ Zitrone
- 1 Ei
- 40 g kalte Schlagsahne
- 40 g Mehl
- 50 g Panko
- 1/4 TL scharfer Senf
- 4 Stängel Thymian
- 4 Stängel glatte Petersilie
- 4 Stängel Kerbel
- neutrales Pflanzenöl zum Ölen und Frittieren
- Muskatnuss
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für das steirische Backendl:

- 1 Hähnchenbrustfilet à circa 200 g, ohne Haut
- 3 Eier
- 80 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 80 g Kürbiskerne
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für das klassische Backendl:

- 2 Hähnchenunterschenkel à circa 80 g, ohne Haut
- 2 Eier
- 50 g doppelgriffiges Mehl
- 50 g Semmelbrösel
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für den Kartoffel-Feldsalat:

- 250 g kleine festkochende Kartoffeln
- 50 g Feldsalat

- ½ Zwiebel
- 4 EL Weißweinessig
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL neutrales Speiseöl, zum Braten
- Zucker
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für den Gurken-Salat:

- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone, davon 1 EL Saft
- 50 g Saure Sahne
- 1/2 EL Olivenöl
- Paprikapulver, edelsüß
- Salz
- Cayennepfeffer
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

In einer Fritteuse Öl auf ca. 170 Grad erhitzen. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das gefüllte Zitronen-Backhendl Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen und trockentupfen. 40 g der Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller circa 10 Minuten ins Tiefkühlfach stellen. Restliches Fleisch in 6 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 2 Lagen geölter Frischhaltefolie gleichmäßig plattieren. Mit Pfeffer würzen, Füllung in die Mitte setzen, Enden darüber zusammenfallen und gut andrücken. Ei verquirlen und mit Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die 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 Backhendl 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 Backhendl Hähnchenunterschenkel kalt abbrausen und trockentupfen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die 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 die Kartoffeln putzen, 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. Die Zwiebel darin anbraten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Weißweinessig, Rapsöl und 2 EL Wasser hinzufügen. Sud über die Kartoffeln gießen, Feldsalat unterheben.

Für den Gurken-Salat die Gurke waschen, in feine Scheiben hobeln, mit 1/4 TL Salz vermengen. Gurken ziehen lassen und das ausgetretene Wasser abgießen. Knoblauch abziehen und pressen. Gurken mit Knoblauch, Pfeffer, je 1 Prise Paprikapulver und Cayennepfeffer sowie der sauren Sahne vermengen. Mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Variation vom Backhendl mit Kartoffel-Feldsalat und Gurken-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Melanie Seltzsa

Quelle: Die Küchenschlacht vom 31. Oktober 2016

Episode: ChampionsWeek – Crazy Chicken