



Backhendl mit Kartoffel- Gremolata-Salat und Zitronenmayonnaise

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Kartoffeln, vorw. festk	1 kg
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	10 Esslöffel
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	40 g
Weizenmehl, Type 405	2 Esslöffel
Eier	2 St.
Paniermehl	100 g
Zucker	
Mayonnaise	5 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	



Zubereitung

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen, längs vierteln und in einem Topf mit Salzwasser knapp bedeckt aufkochen. Anschließend ca. 12 – 15 Min. auf mittlerer Stufe weich garen.

Knoblauch halbieren, schälen und fein hacken. In einem Gefäß mit 5 EL Öl fein pürieren, sodass eine homogene Masse entsteht.

Zitronen waschen, jeweils ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und mit der Hälfte des Zitronenabriebs fein hacken. Beides in einer Schüssel mit 1–2 EL Zitronensaft und nach Belieben etwas vom Knoblauchöl (Vorsicht sehr intensiv) mischen. Die Gremolata mit Salz abschmecken.

Kartoffeln in ein Sieb abgießen und in einer Schüssel mit der Gremolata vermengen. Eventuell Öl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Panierung einen 1. Teller mit Mehl und einen 2. Teller mit verquirltem Ei vorbereiten. In einen 3. Teller Paniermehl geben. Die Hähnchenbrustfilets jeweils in vier etwa gleich große Stücke schneiden und kräftig salzen.

Den Boden einer Pfanne ca. 1 cm hoch mit Öl bedecken und auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleisch erst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, durch das Ei ziehen und abtropfen. Zuletzt in den Paniermehl wenden.

Die Hähnchen im heißen Öl rundherum 4 – 5 Min. goldbraun ausbacken und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen.

Inzwischen die Schüssel säubern und darin Mayonnaise und restlichen Zitronenabrieb mischen. Mit etwas vom restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Backhendl, Kartoffelsalat und Zitronenmayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Pürieren mit Öl erleichtert das Dosieren des Knoblauchs. Außerdem verhindert die homogene Masse, auf unangenehme Stücke zu beißen. Das Knoblauchöl ist im Kühlschrank ca. 1 – 2 Wochen haltbar. Du kannst es auch super mit weiteren Aromen wie Chili oder getr. Tomaten kombinieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1112 kcal		
Kohlenhydrate	69 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	45 g	Fette	73 g