Gebackenes Hähnchen mit Gremolata-Kartoffel-Salat und Zitronen-Mayonnaise



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, feine Reibe, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen 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.

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

3. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, 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.

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

5. Für die Panierung des Hähnchen einen ersten Teller mit Mehl und einen zweiten Teller mit verquirltem Ei vorbereiten. In einen dritten Teller Paniermehl geben. Die Hähnchenbrust jeweils in 4 etwa gleich große Stücke Fleisch schneiden und kräftig salzen.

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

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

8. Inzwischen die Schüssel säubern und darin Mayonnaise und restlichen Zitronenabrieb mischen. Mit etwas vom restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gebackene Hähnchen, Kartoffelsalat und Zitronen-Mayonnaise 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 getrockneten Tomaten kombinieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	935 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	55 g