



Backhendl mit Semmel-Pommes und Salat

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Backhendl-Streifen | 500 g |
| Süßer Senf | 3 EL |
| Senf | 1 EL |
| Salz | |
| Schnittlauch, frisch | 10 g |
| Balsamicoessig, hell | 1.5 EL |
| Zucker | |
| Öl | 6 EL |
| Laugenbrötchen | 3 St. |
| Mini Romana | 2 St. |
| Wildpreiselbeeren | 4 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Schneebesen, Küchenpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Backhendl-Streifen auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im heißen Ofen ca. 20–25 Min. goldbraun backen.
2. Für den Dip in einer Schüssel zimmerwarme Preiselbeeren, süßen Senf und Senf mischen und ggf. mit etwas Salz nachwürzen.
3. Für das Dressing Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in sehr feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Essig, Salz und etwas Zucker mischen und unter Rühren 3 EL Öl einträufeln. Falls notwendig zum Auflockern etwas Wasser zugeben und Schnittlauch unterheben.
4. Laugenbrötchen in dicke pommesähnliche Streifen schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Semmel-Pommes darin rundherum ca. 3 Min. goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen.
5. Mini Romana waschen, Strunkansatz entfernen und längs achteln. Salat in der Schüssel intensiv mit Kräuterdressing mischen. Fertige Backhendl-Streifen aus dem Ofen nehmen. Backhendl, Pommes und Salat auf Tellern anrichten und mit Preiselbeersenf servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 617 kcal |
| Kohlenhydrate | 62 g |
| Eiweiß | 29 g |
| Ballaststoffe | 0 g |
| Fette | 28 g |