# Zitroniges Back-Hähnchen mit Gurken-Kartoffelsalat und Radieschen



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Salz | |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Butter | 50 g |
| Salatgurken | 1 St. |
| Radieschen | 1 Bund |
| Gemüsebrühe | 100 ml |
| Balsamicoessig, hell | 4 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |
| Petersilie, frisch | 1 Bund |
| Sonnenblumenöl | 4 EL |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Eier | 1 St. |
| Schlagsahne | 2 EL |
| Weizenmehl, Type 405 | 2 EL |
| Paniermehl | 100 g |
| Butterschmalz | 5 EL |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Kartoffeln gründlich waschen. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt ca. 30 Min. weich kochen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Min. glasig dünsten.

2. Salatgurke waschen und in feine Scheiben hobeln. Radieschen ebenfalls waschen und in feine Scheiben hobeln. Kartoffeln abgießen, schälen und noch heiß in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel Butterzwiebeln, Brühe und Essig vorsichtig unter die Kartoffeln heben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und für ca. 10 Min. ziehen lassen.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Kartoffelsalat nochmals durchmischen, Gurken, Radieschen und Petersilie dazugeben, erst jetzt das Sonnenblumenöl einrühren. Nochmals gut mischen und ziehen lassen.

4. Backofen auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Eine Hähnchenbrust jeweils in 3 gleich große Teile schneiden. Zitrone heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und in Spalten schneiden. In einem tiefen Teller Ei mit Sahne und Zitronenabrieb verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen flachen Teller geben. Paniermehl in einen tiefen Teller geben.

5. Die Hähnchen-Stücke mit Salz und Pfeffer würzen. Gewürztes Hähnchen (pro Person 4 Stück) von beiden Seiten zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden. In einer Pfanne Butterschmalz auf mittlerer Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 3 Min. braten, wenden und weitere ca. 5 Min. braten. Dabei immer wieder wenden. Hähnchen aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchenpapier das Fett abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen warm stellen. Verbleibende Teile vom Hähnchen wie oben beschrieben goldbraun backen.

6. Das gebackene Hähnchen mit Gurken-Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit Zitronenspalten servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 945 kcal |
| Kohlenhydrate | 73 g |
| Eiweiß | 44 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 52 g |