Backhendlsalat

Das perfekte Rezept für ein leichtes Sommergericht: der feine Backhendlsalat mit Sherryessig.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

2 Stk.	Hühnerbrüste
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Schuss	Zitronensaft
1 Bund	Petersilie
100 g	Mehl (glatt)
100 g	Semmelbrösel
1 Stk.	Ei
250 ml	Öl
1 Kopf	Blattsalat
10 Stk.	Kirschtomaten

Für das Dressing

2 EL	Sherryessig
4 EL	Rapsöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Staubzucker
1 EL	Estragonsenf

Zubereitung

1. Für den **Backhendlsalat** zunächst die Hühnerbrust etwa in 3 cm große Stücke schneiden. Die Petersilie hacken. Blattsalat und Kirschtomaten waschen, putzen und abtropfen lassen.

2. Anschließend die Hühnerbrust mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken und mit gehackter Petersilie einreiben.

3. Als Nächstens die Hühnerstücke panieren: Drei Suppenteller befüllen, den ersten mit Mehl, den zweiten mit Semmelbröseln. In den dritten das Ei schlagen und leicht mit der Gabel verquirlen. Die Hühnchenteile durch das Mehl ziehen, dann durch das verrührte Ei und anschließend in den Semmelbröseln wenden.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen (auf etwa 150°C) und die Hendlstücke darin etwa 7 Minuten herausbacken. Danach die Backhendlstücke aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Während die gebackenen Hendlstücke etwas abkühlen, das Dressing vorbereiten: Dazu den Sherryessig mit Öl und Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Staubzucker würzen. Den geputzten Blattsalat mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.

6. Die Backhendlstücke auf dem Salat positionieren und mit Kirschtomaten den Backhendlsalat garnieren.

Tipp

Serviert wird der Backhendlsalat mit frischem Brot.