

Backhendl-Salat mit Kürbiskernen

Arbeitszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	25 g
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	19 g
Brennwert	397 kcal / 1.662 kJ

Zutaten für 4 Portionen

Backhendl:

4 EL Mehl
1 Ei (Größe M)
5 EL Semmelbrösel
2 Hähnchenbrustfilets (ca. 550 g)
2 TL Butaris Butterschmalz

Salat:

1 Pack Feldsalat
1 Pack gemischter Blattsalat
200 g Kirschtomaten
1 EL geröstete Kürbiskerne

Dressing:

45 ml Balsamico
30 ml Wasser
½ TL Dijonsenf
40 ml Olivenöl
20 ml Kürbiskernöl
2 TL Honig
1 Zitrone

Zubereitung:

Schritt 1/4

Für den Backhendl-Salat wird zunächst das Backhendl zubereitet. Dafür eine Panierstation mit Mehl, verquirltem Ei und Semmelbrösel in jeweils einer Schüssel, aufbauen. Die Hähnchenbrustfilets in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Das Fleisch in Mehl wenden, danach durch das verquirlte Ei ziehen und am Ende in Semmelbröseln panieren.



Schritt 2/4

Die Backhendlstücke in einer beschichteten Pfanne in heißem Butaris Butterschmalz goldbraun anbraten.

Schritt 3/4

Den Salat waschen. Die Kirschtomaten vierteln. Beides zusammen mit den gerösteten Kürbiskernen in eine Salatschüssel geben.

Schritt 4/4

Für das Dressing alle Zutaten vermengen und kräftig miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Das Backhendl dazugeben. Zitrone vierteln und die Zitronenspalten mit dem Backhendl-Salat servieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.