



Backhendl-Salat mit Kürbiskernen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

ZUTATEN: für 4 Portionen

2		Hähnchenbrustfilets (ca. 550 g)
4	EL	Mehl
1		Ei (M)
5	EL	Semmelbrösel
1	EL	Butaris Butterschmalz
1	Pack	Feldsalat
1	Pack	gemischter Blattsalat
200	g	Kirschtomaten
1	EL	geröstete Kürbiskerne

Dressing:

45	ml	Balsamico
30	ml	Wasser
1,5	TL	Dijonsenf
40	ml	Olivenöl
20	ml	Kürbiskernöl
2	TL	Honig
1		Zitrone
		Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Schritt 1/4

Für die Zubereitung des Backhendl eine Panierstation aufbauen. Dafür Mehl in eine tiefe Schüssel geben, in eine zweite Schüssel verquirltes Ei geben und in eine dritte Schüssel Semmelbrösel geben. Die Hähnchenbrustfilets in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Das Fleisch in Mehl wenden, danach durch das verquirlte Ei ziehen und in 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. Zitrone vierteln. Zum Schluss die Backhendlstücke und die Zitronenspalten dazu geben und servieren.

Abdruck honorarfrei/Abdruck nur mit Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste/Belege erbeten.

Bildnachweis: © Schaldach & Schmid GbR für Butaris Butterschmalz

Die Verwendung von Rezept und Bild ist gestattet für die Nutzung in Print- und Online-Medien. Sofern Rezept und Bild darüber hinaus verwendet werden sollen, bedarf es der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Dairy Fine Food GmbH.