



Wiener Backhendl mit Kartoffel-Radieschen-Salat



30-40min



2 Personen

Ein Essen, nach dem du dir die Finger abschlecken wirst, denn heute gibt es kross paniertes Hähnchenbrustfilet, das in der Pfanne ausgebacken und mit einem köstlichen Kartoffel-Radieschen-Salat serviert wird. Der Salat wird mit Gewürzgurke und Senf verfeinert – eine vorzügliche Idee unseres Kochs Matthias. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Spreewälder Gewürzgurke ¹⁰
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Semmelbrösel ¹

Was du zu Hause benötigst

- Ei ³
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Essig
- Pflanzenöl
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backofen
- großer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Auflaufform
- Sieb

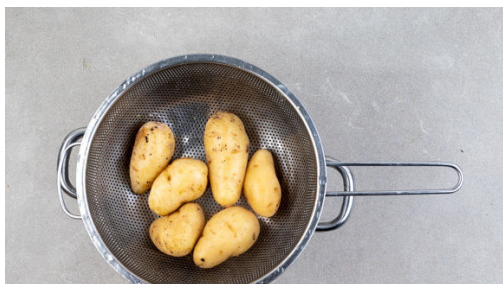
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 833.0kcal, Fett 34.8g, Eiweiß 51.0g, Kohlenhydrate 73.7g



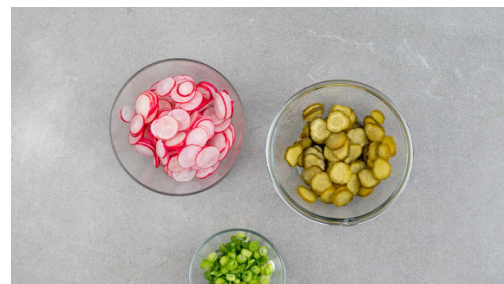
1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem mittelgroßen Topf mit stark gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und die **Kartoffeln** 15-20Min. kochen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem tiefen Teller etwas Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten tiefen Teller 1 Ei verquirlen. Die **Semmelbrösel** auf einem dritten Teller bereitstellen. Das **Fleisch** der Reihe nach leicht mehlieren, durch das Ei ziehen und zum Schluss in den **Semmelbröseln** wenden.



2. Gemüse schneiden

Die **Gewürzgurke** in feine Scheibchen schneiden. Das **Gurkenwasser** aufbewahren. Die **Radieschen** ebenfalls in feine Scheibchen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



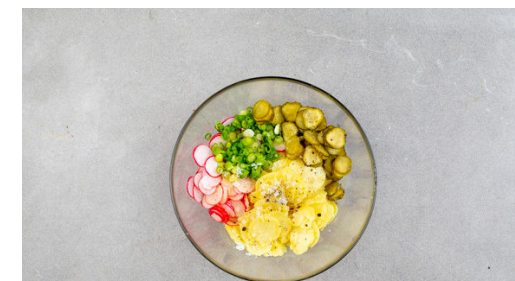
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun ausbacken. Anschließend in eine Auflaufform geben und 10-12Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist.



3. Dressing anrühren

Das **Gurkenwasser** mit dem **Senf**, 1-2EL Pflanzenöl und 1-2EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **Kartoffeln** in Scheiben schneiden und vorsichtig mit den **Gurken**, den **Radieschen**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Dressing** vermengen. Den **Salat** noch einmal mit Pflanzenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Backhendl** servieren.