



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. Ein vorzügliches Rezept unseres Kochs Matthias. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei 3
- 2-3EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 777kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 80.8g, Eiweiß 43.5g



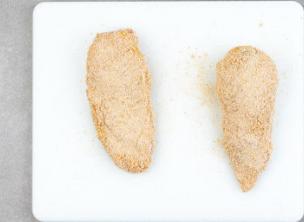
1. Kartoffeln kochen

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.



2. Gemüse schneiden

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. 2EL Essig mit 1TL Zucker verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Die **Gurke** längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, dann in kleine Würfel schneiden und mit dem Essig vermengen.



3. 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 Teller 1 Ei verquirlen. Die **Semmelbrösel** auf einem dritten Teller bereitstellen. Das **Fleisch** der Reihe nach leicht mehlieren, durch das Ei ziehen und in den **Semmelbröseln** wenden.



4. Fleisch garen

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.



5. Dressing anrühren

Die **Gurkenwürfel samt Flüssigkeit** 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 **Radieschen**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Dressing** vermengen. Den **Salat** noch einmal mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Backhendl** servieren.