

## Wiener Backhendl

mit Kartoffel-Radieschen-Salat



30-40min



3-4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf 10
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen 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
- große 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.

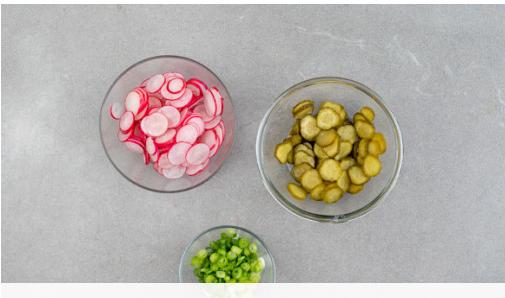
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 40.3g



**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.



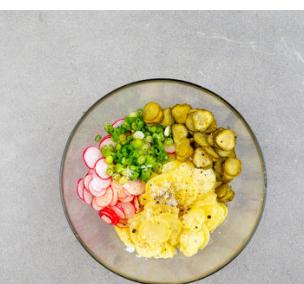
**4. Fleisch garen**

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2-3EL 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**, 2-3EL Pflanzenöl und 2-3EL 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.