

# Steirischer Backhendlsalat im Kürbiskernmantel

**Kategorien:** Backen, Geflügelgerichte, Salate

**Land / Stil:** k.A. / k.A.

**Bewertung:** (noch nicht bewertet)



## Zutaten

1 Hühnerbrust

Saft von 1 Zitrone

Salz, weißer Pfeffer

etwa 100 g Mehl für die Panier

1 Ei

ungefähr 150 g Vollkornbrösel

gehackte Kürbiskerne

Pflanzenöl zum Backen

Etwa 200 g gemischte Blattsalate (Lollo rosso, Frisée, Vogerlsalat, Häuptelsalat, Radicchio)

frischer Kerbel zum Garnieren

Kürbiskernöl zum Beträufeln

6 Kirschtomaten zum Garnieren

Zitronenscheiben zum Garnieren

## MARINADE:

1 EL Estragonsenf

1 kleine Knoblauchzehe

Kernöl

Balsamico-Essig

Salz

weißer Pfeffer

## Zubereitung

Eine Schüssel mit dem gepressten Knoblauch ausreiben.

Die geputzten Blattsalate in der Schüssel geben.

Die Hühnerbrust mit Küchenpapier abtupfen und in Streifen schneiden.

Hühnerfleisch mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern.

Brösel mit den gehackten Kürbiskernen vermengen.

Hühnerbruststreifen zuerst in Mehl wenden, danach durch das verquirlte Ei ziehen und zum

Schluss mit den Bröseln panieren.

Panierte Hühnerbruststreifen in heißem Öl beidseitig goldgelb backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Alle Zutaten für die Marinade verrühren, die Blattsalate damit marinieren.

Salat in der Tellermitte locker anrichten, mit Kürbiskernöl beträufeln und mit den gebackenen Hühnerfilets belegen.

Mit den Kirschtomaten sowie Kerbel und Zitronenscheiben garniert servieren.