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.