

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: Simeon Baker (Beispielfoto)

Backhendl mit Erdäpfelsalat



Zutaten:

Backhendl

- 2 geputzte Hendl (am besten Biohendl)
- 100–150 g glattes Mehl
- 150 g Semmelbrösel
- 3 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- Pflanzenöl oder Schmalz (zum Ausbacken)
- Zitronenspalten
- Petersilie (zum Garnieren)

Erdäpfelsalat

- 1 kg festkochende Erdäpfel (Kartoffeln)
- 300 ml Rindsuppe
- 1 mittlere Zwiebel (weiß oder rot)
- 1 TL Estragon-Senf oder mittelscharfer Senf
- Essiggurken
- etwas Essiggurkenwasser
- 60 ml Weißweinessig
- 30 ml neutrales Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch (zum Garnieren)

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Zubereitung:

Backhendl

Die Hendl waschen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Anschließend in Stücke teilen: Brust, Keulen und Flügelr lösen und an den Gelenken sauber trennen. Für gleichmäßiges Garen werden die Teile nochmals kleiner portioniert. Die Haut wird entfernt.

Die Hendlstücke mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Danach Mehl, verquirlte Eier und Semmelbrösel jeweils in separate Schalen geben.

Die Fleischstücke zuerst im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Danach durch das Ei ziehen und anschließend in den Bröseln panieren. Die Panade gut andrücken.

In einer Pfanne ausreichend Öl oder Schmalz auf etwa 150–160 °C erhitzen. Die panierten Hendlstücke darin schwimmend bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten goldbraun backen. Danach wenden und weitere 8–10 Minuten fertig garen. Das Backhendl herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Mit Zitronenspalten und Petersilie servieren.

Erdäpfelsalat

Die Erdäpfel in Salzwasser weich kochen, abgießen und kurz ausdampfen lassen. Noch warm schälen und in messerrückendicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebel fein hacken und die Essiggurken in kleine Stücke schneiden. Die Rindsuppe erhitzen. Die warmen Erdäpfel mit Zwiebeln und Gurken vermengen. Weißweinessig, Öl, Gurkenwasser, Senf, Salz und Pfeffer zugeben und vorsichtig unterheben. Den Salat mindestens 30 Minuten ziehen lassen, damit er die Flüssigkeit gut aufnimmt.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit Schnittlauch garnieren.