

Steirisches Backhendl

Für 2-3 Portionen:

2 Hähnchen	3 Eier	Salz, Cayennepfeffer
80 - 100 g Mehl	150 g Pankobrösel	Sonnenblumenöl
2 unbehandelte Zitronen		

Die Hendl abspülen, trocknen und zerteilen: Brüste herausschneiden und halbieren, Keulen abtrennen und halbieren.

Nach Belieben die Haut entfernen. Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Eier verquirlen. Hendlstücke mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen, in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und anschließend in Semmelbröseln wenden.

Die panierten Hendlstücke dann auf ein Backblech legen, mit Öl beträufeln und im heißen Backofen ca. 30 Minuten backen und dabei einmal wenden.

Die Backhendl auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zitronenspalten garniert servieren.

Tipp:

Das Backhendl wird im Backofen gebacken und nicht in Fett ausgebacken, das macht es saftig und knusprig und es ist auch noch gesünder. Dazu schmeckt ein Kartoffel- oder Feldsalat mit steirischem Kürbiskernöl.

Johann Lafer am 23. Dezember 2023