

Backendl mit Spitzkohl-Salat und Petersilie

Für zwei Personen

Für das Backendl:

2 Hähnchenkeulen	1 Zitrone, Saft	2 Eier
150 g Dinkelmehl	150 g Vollkornsemmelbrösel	2 EL Piment d'Espelette
250 ml Erdnussöl	250 ml Sesamöl	500 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Spitzkohlsalat:

1 kleiner Spitzkohl	1 Limette, Saft	200 ml Sahne
2 EL flüssiger Honig	½ Bund Schnittlauch	1 TL Kümmelsamen
Salz	Pfeffer	

Für das Topping:

1 Limette, Saft	30 g Kürbiskerne	40 g blanch. Haselnüsse
½ Bund Schnittlauch		

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Frucht	2 EL Preiselbeermarmelade	1 Bund krause Petersilie
-------------------	---------------------------	--------------------------

Für das Backendl:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Fritteuse auf 170 Grad erhitzen (ein Teil Erdnussöl, ein Teil Sesamöl, zwei Teile Rapsöl).

Hähnchenkeulen waschen und trockentupfen. In Ober- und Unterkeule teilen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln aufbauen. Keulen zuerst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Jede Keule für 7-10 Minuten frittieren, danach im vorgeheizten Ofen weitergaren.

Für den Spitzkohlsalat:

Kohl waschen und in feine Streifen schneiden. Limettenabrieb und saft mit Sahne und Honig zu einem Dressing verrühren. Kümmel dazugeben.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln, fein hacken und dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:

Kürbiskerne und Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Kerne nach dem Rösten hacken und mit etwas Limettensaft und gehacktem Schnittlauch auf den Salat geben.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und in der Fritteuse frittieren.

Limette vierteln. Preiselbeeren in einem kleinen Schälchen servieren.

Hanny Laubach am 12. November 2024