

Backendl in Kürbiskern-Panierung, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

4 Hühnerbrüste, à 150 g	3 Eier	Butterschmalz
60 g Kürbiskerne	50 g Semmelbrösel	100 g Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

4 festk. Kartoffeln	1 EL Maisstärke	Olivenöl, Salz
---------------------	-----------------	----------------

Für das Petersilien-Öl:

1 Bund Petersilie	100-150 ml Olivenöl
-------------------	---------------------

Für die Radieschen:

1 Bund Radieschen mit Grün	1 Zitrone, Saft	1 EL Ahornsirup
1 EL Olivenöl	Salz	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopf Lollo verde	$\frac{1}{2}$ Kopf Friséesalat	$\frac{1}{2}$ Kopf grüner Salat
1 Tomate	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	20 ml Balsamicoessig
2 TL Dijonsenf	2 TL flüssiger Honig	2 Tropfen Zitronenöl
40 ml Olivenöl		

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kürbiskerne grob hacken und mit Semmelbrösel vermengen. Eier verquirlen.

Fleisch quer zur Faser in fingerdicke Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Dann durch die Eier ziehen und in der Kürbiskern-Brösel-Mischung panieren.

In einer Pfanne zwei fingerhoch Butterschmalz erhitzen, das Fleisch hineinlegen und von beiden Seiten goldgelb backen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden. In Stärke wälzen, auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz würzen und 20 Minuten im Ofen backen.

Für das Petersilien-Öl:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit etwas Olivenöl fein mixen. Dann in einen Topf geben und kurz erhitzen. In ein Sieb geben und das Öl abtropfen lassen.

Für die Radieschen:

Radieschen waschen und in Viertel schneiden. Das Grün klein schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl und Salz marinieren. Im Ofen 15 Minuten goldbraun backen.

Für den Salat:

Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten klein schneiden. Zitronensaft, Balsamicoessig, Senf, Honig, Zitronenöl und Olivenöl verrühren und mit dem Salat und Tomatenstücken vermengen.

Renate Mayer am 06. Februar 2025