

Backendl auf sommerlichem Salat

Für zwei Personen

Für das Backendl:

2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g	80 g Weißbrotbrösel	1 Zitrone
60 g Naturjoghurt	1 Prise edelsüßes Paprikapulver	1 Prise gemahlene Fenchelsamen
1 Prise getrockneter Oregano	1 Prise getrockneter Rosmarin	2 Prisen Chilisalز
1 Prise Zucker	Öl	

Für den Salat:

gemischte Salatblätter	1 Zitrone	3 Zweige Basilikum
1 Zweig Minze	1 Prise Zucker	1 EL mildes Olivenöl
mildes Chilisalز		

Für das Backendl:

Den Joghurt mit Oregano, Paprikapulver, Fenchelsamen, Rosmarin, Chilisalز und Zucker glatrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Unter den Joghurt rühren. Restliche Zitrone in Spalten schneiden und später für die Garnitur verwenden.

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und schräg in je 3 bis 4 Stücke schneiden. In die Joghurtmarinade geben und ziehen lassen.

Weißbrotbrösel in einen tiefen Teller geben und das Fleisch darin wenden, dabei die Panade nicht zu fest andrücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Chilisalز würzen. Nach Belieben können Sie die Hähnchenbruststücke auch über Nacht in die Joghurtmarinade legen. So wird das Fleisch noch saftiger und geschmackvoller.

Für den Salat:

Salat putzen, waschen, trockenschleudern und ggf. Blätter klein zupfen.

Basilikum und Minze abrausen, trockenwedeln und hacken. Salat mit Basilikum und Minze vermengen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Zitronenabrieb sowie saft zum Salat geben. Alles mit Chilisalز und Zucker würzen. Olivenöl hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. August 2020