

Rezept

Backhendl

Ein Rezept von Backhendl, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|----------------------|
| 1 Brathähnchen (ca. 1,2 kg) | 2 Eier (M) |
| 3 EL Sahne (nach Belieben) | 80 g Mehl |
| 150 g Semmelbrösel (am besten vom Bäcker oder selbst gemacht) | Salz |
| | Pfeffer |
| 1 l neutrales Öl zum Ausbacken | 1 Bio-Zitrone |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Hähnchen in 8 Stücke zerteilen. Dafür zuerst die Brustfilets mit zwei Schnitten rechts und links entlang des Brustbeins herauslösen, jedes Filet quer halbieren. Flügel im Ellenbogengelenk abschneiden, der Flügelansatz bleibt jeweils an einem Stück Brustfilet. Die Hähnchenkeulen von den Knochen abschneiden und halbieren, dabei versuchen das Gelenk zu treffen.

3. Die Eier aufschlagen und in einen tiefen Teller geben, leicht mit einer Gabel verquirlen. Eventuell die Sahne halbsteif schlagen und unter die Eier mischen (die Sahne muss nicht sein, macht die Panade aber saftiger). Mehl und Brösel getrennt auf zwei weitere große Teller geben.

4. Die Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln. Anschließend durchs Ei ziehen und abtropfen lassen. Zuletzt die Hähnchenteile in den Bröseln wenden – die Panade nicht andrücken, damit sie beim Ausbacken locker-knusprige Blasen wirft.

5. Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand auf ca. 140° erhitzen – z. B. ein Petersilienblatt beginnt darin sofort sanft zu sprudeln, wird aber nicht gleich braun (die Temperatur ist viel niedriger als etwa für Wiener Schnitzel, denn die Hühnerstücke brauchen viel länger, bis sie gar sind, und würden bei einer höheren Temperatur verbrennen).

6. Die panierten Hähnchenstücke ins Öl geben und in 15-20 Min. goldbraun ausbacken, dabei ein- oder zweimal wenden. Das fertige Backhendl mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

7. Die Zitrone in Spalten schneiden. Backhendl mit den Zitronenspalten servieren. Dazu passt Kartoffelsalat.