



Kopfsalat mit Sauerrahm-Dillsauce und Backhendl

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Backhendl

1 ganzes Hähnchen (1200 g)
3 trockene, altbackene Brötchen
Salz, Pfeffer
1 TL Sahnemeerrettich
Paprikapulver
Selleriepulver
Zwiebelpulver
200 g Weizenmehl
2 Eier
Butterschmalz zum Ausbacken

Salat

1 Kopfsalat
3 Zitronen
50 g Silberzwiebeln
1 Ei
Dill
20 ml Pflanzenöl
50 ml Weißweinessig
200 g Sauerrahm (saure Sahne)
Salz, Pfeffer
Zucker
50 g Backerbsen

Zubereitung (25 Minuten, ohne Garzeiten)

Zunächst den Salat vorbereiten: Kopfsalat in mundgerechte Stücke brechen, waschen und trockenschleudern. Die Zitronen filetieren, Schale und Saft auffangen.

Für das Dressing Silberzwiebeln, den Zitronenabrieb sowie etwas Zitronensaft, ein Eigelb, die Stiele des Dills, Pflanzenöl und Weißweinessig in ein hohes Gefäß geben. Das Ganze pürieren und dabei langsam den Pürierstab hochziehen. Dabei emulgiert der Inhalt. Nun noch den Sauerrahm hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Hähnchen zunächst in Teilstücke zerlegen: Flügel, Keulen, Schenkel und Brust. Nun mit einem scharfen Messer sämtliche Knochen entfernen (außer bei den Flügeln). Wer sich das nicht zutraut: Man kann Backhendl natürlich auch mit Knochen zubereiten. Ob man die Haut ebenfalls entfernt, ist Geschmackssache, es empfiehlt sich jedoch, sie dranzulassen. Knochen und Abschnitte sollte man nicht wegwerfen, sie lassen sich zu einer Hühnerbrühe weiterverarbeiten.



Die Semmelbrösel sollte man für dieses Gericht aus altbackenen Brötchen selbst herstellen oder frisch vom Bäcker kaufen.

Die einzelnen Teilstücke beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Nun eine Marinade herstellen, aus Meerrettich, Paprikapulver, Selleriepulver und etwas Zwiebelpulver. Mit dieser Mischung das Hähnchenfleisch großzügig marinieren, anschließend panieren: Zuerst in Mehl wenden, dann in verquirltem Ei, dann in Semmelbröseln

Das Hähnchen in tiefem Butterschmalz ausbacken, dabei die Temperatur eher niedrig halten: Geflügel muss ja durchgaren. Ohne Knochen gart das Hähnchen schneller, mit Knochen muss man einige Minuten mehr einplanen.

Danach auf Küchenpapier sorgfältig entfetten, damit das Hähnchen knusprig bleibt. Ganz klassisch wird das Backhendl daher auch in einer Stoffserviette serviert. Zitronenschnitze dazu reichen.

Den Salat zusammenstellen: Kopfsalat mit Dressing und einer großen Menge grob geschnittenen Dills vermischen. Mit Zitronenfilets belegen. Wer mag kann noch einige Backerbsen als „Crunch“ darübergerben. Zusammen mit den Backhendln servieren.

Nährwerte pro Portion:

794 kcal – 42 g Fett – 55 g Eiweiß – 49 g Kohlenhydrate