



Hähnchenunterkeulen in Parmesan-Kräuterpanade mit Kartoffelsalat

Zutaten (für vier Portionen)

400 g Hähnchenfleisch
1 l Brühe mit gespickter Zwiebel und Suppengrün
2 EL Mehl
2 Eier
80 g Semmelbrösel
2 EL geriebener Parmesan
1 EL gehackte Petersilie
2 EL Öl

300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
120 ml Gemüsebrühe
80 g feine Zwiebelwürfel
1 EL Schnittlauchröllchen
3 EL Obstessig
1 TL Senf
2 EL Öl

80 g Joghurt-Mayonnaise
80 g feine Würfel von Schlangengurken
1 gekochtes, gehacktes Ei (S)
1/2 EL gehackte Kapern
1/2 EL gehackte Petersilie
2 Sardellen
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Brühe mit gespickter Zwiebel (Nelke, Lorbeerblatt, Pfefferkörner) und grob geschnittenem Suppengrün aufkochen, köcheln lassen. Die Hähnchenkeulen mit einem Zahnstocher anstechen, Brühe darauf geben und gut 15 Minuten einziehen lassen.

Keulen aus der Brühe nehmen, auf Küchentrepp abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mehlieren, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, in einer Mischung aus Semmelbröseln, geriebenem Parmesan und gehackter Petersilie wenden. Zum Schluss in heißem Öl goldgelb ausbacken, warm stellen.

Kartoffeln säubern, kochen, abschütten, schälen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe mit Zwiebelwürfeln, Schnittlauchröllchen, Obstessig, Senf und Öl gut vermengen, Kartoffeln mit unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Joghurt-Mayonnaise mit gewürfelter Schlangengurke, gekochtem, gehacktem Ei, gehackten Kapern, Petersilie und Sardellen gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Glasschale füllen. Kartoffelsalat auf flachem Teller anrichten, Hähnchenunterkeulen daneben anrichten, mit Zitronenscheibe garnieren.

Nährwerte pro Portion

701 kcal - 35 g Fett - 44 g Eiweiß - 55 g Kohlenhydrate - 5 BE