



## Wiener Kräuterhendlbrust mit sommerlicher Gemüserohkost

### Zutaten für vier Portionen:

4 Hähnchenbrüste ohne Haut (circa 120 bis 150 g pro Brust)  
Saft von 1 Zitrone  
4 EL Maismehl  
2 Eier  
150 g Semmelbrösel  
1 EL gehackte Petersilie  
1 EL gerebelter Zitronenthymian  
2 EL Öl  
2 EL Butter

je 50 g feine Streifen von Karotten, Radieschen, Kohlrabi, Rettich,  
Frühlingszwiebeln, roter Paprika und Zucchini  
50 g Babyblattspinat  
100 g feine Apfelstifte  
120 ml Apfelsaft  
Saft von 1 Zitrone  
2 EL Olivenöl  
gezapfte Lavendelblüten  
1 EL gehackte Nüsse  
1 Schale rote Rettichkresse  
1 TL geriebener Ingwer  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung: circa 40 Minuten

Hähnchenbrust oben mit einem Zahnstocher etwas einstechen. Dann Zitronensaft darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehlieren, durchs aufgeschlagene Ei ziehen und in einem Gemisch aus Semmelbröseln, gehackter Petersilie und gerebeltem Zitronenthymian wenden. Etwas andrücken, in heißem Öl beidseitig kurz anbacken, danach in Butter durchziehen lassen.

Fein geriebenen Ingwer mit Zitronensaft, kalt gepresstem Öl, Apfelsaft, gehackten Nüssen und Lavendelblüten gut verrühren. Alle Gemüsestreifen, Röllchen von Frühlingszwiebeln, Blattspinat und Apfelstifte dazugeben und in der Marinade leicht durchziehen lassen, zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller häufen, mit roter Rettichkresse bestreuen. Das Backhendl in Scheiben schneiden und daneben anrichten.

### Nährwerte pro Portion:

456 kcal - 7 g Fett - 48 g Eiweiß - 55 g Kohlenhydrate - 4,6 BE

**Dieses Gericht ist lactosefrei.**