

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Oktober 2026 ▪**
Tagesmotto „Panierungen“ mit Cornelia Poletto



Andrea Tegen

**Steirisches Backhendl in Kürbiskern-Panierung mit
Grammelsterz, gebackenen Käferbohnen und
Häuptelsalat**

Zutaten für zwei Personen

Für das Backhendl:

1 Hähnchenbrust
 2 Hähnchenschenkel
 1 Zitrone, Saft
 2 Eier, Größe M
 250 g Butterschmalz
 2 EL Mineralwasser
 8 EL Kürbiskerne
 6 EL Paniermehl
 4 EL Panko
 2 EL Mehl, Type 405
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenbrust und -schenkel häuten. Die Schenkel am Gelenk teilen und die Oberkeulen entbeinen. Hähnchenteile mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne grob hacken und mit Panko und Semmelbröseln vermischen. Mehl mit Paprikapulver mischen. Eier mit Mineralwasser verquirlen. Die Hähnchenteile erst im Gewürzmehl wenden, anschließend durch die Eier ziehen und in der Kürbiskern-Mischung wenden.

Butterschmalz in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenteile portionsweise darin goldbraun und knusprig ausbacken, dabei möglichst nur einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und bis zum Servieren warm halten.

Für den Grammelsterz:

50 g fetter grüner Speck
 125 g Instant-Polenta
 500 ml klarer Gemüfefond
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüfefond aufkochen und die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Hitze reduzieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und quellen lassen.

Speck in feine Würfel schneiden und in einer weiten Pfanne langsam auslassen, bis die Würfel knusprig sind. Die Grammeln aus der Pfanne nehmen und die Hälfte unter die Polenta mischen. Überschüssiges Speckfett bis auf einen kleinen Rest aus der Pfanne abgießen.

Polenta in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Wenden krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten mit den restlichen Grammeln bestreuen.

Für die gebackenen Käferbohnen:

20 vorgegarte Käferbohnen, aus der Dose
1 Ei, Größe M
20 ml Milch
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
2 EL Panko
2 EL Semmelbrösel
3 EL Mehl, Type 405
¼ TL geräuchertes Paprikapulver
1 Msp. Chilipulver
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Käferbohnen abspülen und vorsichtig auf Küchenpapier trocken tupfen. Mehl in eine Schale geben. Ei mit Milch, etwas Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver, Chili und Kreuzkümmel verrühren. Panko und Semmelbrösel miteinander vermischen. Käferbohnen zunächst im Mehl wenden, anschließend durch die Eiermischung ziehen und in der Panko-Semmelbrösel-Mischung wenden. Pflanzenöl auf 170 °C erhitzen und die Käferbohnen darin portionsweise goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für den Häuptelsalat:

2 Kopfsalatherzen
2 Frühlingszwiebeln
1 EL flüssiger Blütenhonig
6 EL Kürbiskernöl
3 EL Apfelessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatherzen putzen, die Blätter lösen, waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Honig, Kürbiskernöl und Apfelessig zu einer Marinade verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Frühlingszwiebeln erst unmittelbar vor dem Anrichten mit der Marinade vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.