LZ-Rheinland

Artikel vom 18.09.2024 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 17:10 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/backhendl-mit-gurkensalat

Backhendl mit Gurkensalat



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):

1,2 kg Hähnchenunterschenkel

4 EL Mehl

3 Eier

100 g Paniermehl

2 EL Weißweinessig

150 g saure Sahne

50 g Joghurt

1 TL Zucker

Salz und Pfeffer

1 Salatgurke

1 Zitrone

Petersilie

Zubereitung:

Die Hähnchenunterkeulen erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Paniermehl wenden, bis sie rundherum bedeckt sind. Dann die panierte Hähnchenunterschenkel circa 20 Minuten bei 200 °C in der Heißluftfritteuse garen. Alternativ: Gebt das Backhendl für circa 30 Minuten bei 200 °C in den Ofen. In der Zwischenzeit Essig mit saurer Sahne, Joghurt, Zucker und einer Prise Salz und Pfeffer mischen. Die Gurke in Scheiben schneiden und mit dem Dressing mischen. Zum Schluss nur noch das Backhendl mit dem Gurkensalat anrichten und mit Zitrone und Petersilie genießen.