

Backhendlsalat mit süßem Senfdressing

Röstzwiebeln und Drillingen, dazu Hüttendip

Family 35 – 45 Minuten • 3672 kJ/878 kcal • Tag 3 kochen

2



Maisstärke



Weizenmehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Sahnejoghurt



Semmelbrösel



Hähnchenbrust



süßer Senf



Salatherz (Romana)



Petersilie glatt



Schnittlauch



Zwiebel



Kartoffeln (Drillinge)



Tomate



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 3 tiefe Teller und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Semmelbrösel 1)	50 g	75 g**	100 g
Hähnchenbrust	250 g	375 g	500 g
süßer Senf 4)	30 ml	45 ml	60 ml
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Öl*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	522 kJ/125 kcal	3672 kJ/878 kcal
Fett	5,55 g	39,10 g
– davon ges. Fettsäuren	1,01 g	7,12 g
Kohlenhydrate	11,82 g	83,22 g
– davon Zucker	2,39 g	16,86 g
Eiweiß	6,50 g	45,75 g
Salz	0,164 g	1,156 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4)** Senf oder Senfzubereitungen **5)** Milch oder Milchzubereitungen (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Kartoffeln garen

Drillinge je nach Größe vierteln oder halbieren.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Drillinge auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen.

Mit der Hälfte „Hello **Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Öl*, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Zwiebelstreifen auf der anderen Seite verteilen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Öl*, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Beides im Ofen für 25 – 30 Min. im Ofen garen.

Zwiebeln zwischendurch wenden.



Backhendl frittieren

Nun die **Filetstücke** zuerst in der trockenen **Mehlmischung** wälzen, danach durch die **Mehl-Joghurt-Mischung** ziehen und abschließend rundum in den **Semmelbröseln** wälzen.

In einer großen Pfanne 100 ml **Öl*** erhitzen.

Wenn das **Öl** heiß ist, panierte **Filetstücke** hinzugeben und 2 – 3 Min. pro Seite frittieren lassen, bis sie außen knusprig und innen nicht mehr rosa sind.

Nach der Garzeit **Backhendl** auf Küchenpapier abtropfen lassen.



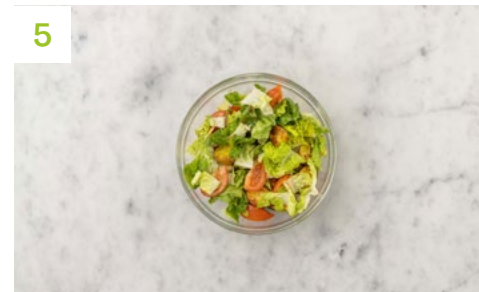
Für den Hüttendip

Petersilienblätter und **Schnittlauch** fein hacken.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm breite Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden.

Sahnejoghurt in eine kleine Schüssel geben und dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] zurückhalten. Hälfte des **süßen Senfs**, gehackte **Kräuter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und alles gut vermengen.

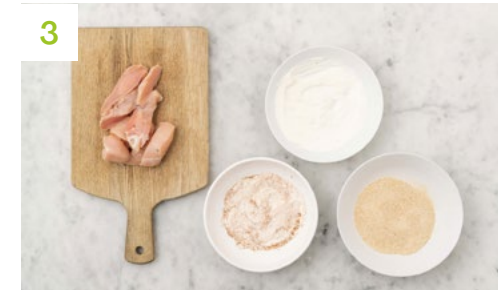


Letzte Schritte

In einer großen Schüssel restlichen **süßen Senf** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Kartoffeln nach der Garzeit in die Schüssel geben und gut umrühren.

Salatstreifen und **Tomaten** ebenfalls in die große Schüssel geben und erneut vermengen.



Panierstraße vorbereiten

Hähnchenbrust in etwa 3 cm breite Streifen schneiden.

Das restliche **Mehl** auf 2 tiefe Teller aufteilen.

Maisstärke, restliches „Hello **Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** auf den ersten Teller geben und vermengen.

Restlichen **Joghurt** und 50 ml [75 ml | 100 ml]

Wasser* auf den zweiten Teller geben und verquirlen.

Semmelbrösel in einen dritten tiefen Teller geben.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit dem **Backhendl** toppen. Die **Röstzwiebeln** darüber verteilen und mit dem **Hüttendip** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

