

Simon Tress
Backhähnchen mit Kartoffelsalat

Mittwoch, 22. Februar 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel

Zuaten

Für den Kartoffelsalat

800 g	Kartoffeln, fest kochend
1	Zwiebel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 ml	Fleischbrühe
75 ml	Weißweinessig
2 EL	Senf, mittelscharf
1 TL	Paprikapulver
1 EL	Rohrzucker
50 ml	Sonnenblumenöl



Für das Hähnchen

1	Freilandhähnchen
2 TL	Salz
1 TL	Paprikapulver
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Brötchen vom Vortag
3	Eier
4 EL	Mehl
200 g	Schweineschmalz
1	Bio-Zitrone

Zubereitung

1. Kartoffeln gut abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschließend leicht abkühlen lassen und pellen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Die gekochten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden.
4. Zunächst so viele Kartoffelscheiben in eine Schüssel geben, bis der Boden bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, darauf ein dünne Schicht Zwiebelstreifen geben, dann so abwechselnd Kartoffelscheiben und Zwiebelstreifen einschichten, zwischendurch würzen und mit einer Zwiebelschicht abschließen.
5. Die Fleischbrühe in einen Topf geben und kurz aufkochen.
6. Essig mit Senf, Paprikapulver, Rohrzucker und Sonnenblumenöl verrühren und unter die heiße Brühe mischen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffel-Zwiebelmischung gießen. Dann den Kartoffelsalat 15 Minuten ziehen lassen.
7. Vom Hähnchen die Brust und Keulen auslösen. Die Knochen der Keulen entfernen und die Haut von Brust und Keulenfleisch abziehen. Die Hähnchenbrustfilets halbieren.
8. Salz mit dem Paprikapulver vermischen, die Fleischstücke damit einreiben und mit Pfeffer würzen.
9. Das Brötchen in Stücke schneiden und in einer Küchenmaschine zu feinen Bröseln mixen.

10. Die Eier in einer flachen Schale verquirlen.
11. Mehl und Brotbrösel jeweils separat in flache Schalen geben.
12. Das Hähnchenfleisch panieren, dafür zunächst im Mehl wenden, herausnehmen, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Brotbröseln wenden, diese leicht andrücken.
13. In einer großen, tiefen Pfanne das Schweineschmalz erhitzen. Die panierten Fleischstücke im heißen Fett schwimmend bei mittlerer Hitze langsam rundum goldbraun ausbraten.
14. Den Kartoffelsalat nochmals abschmecken.
15. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und vierteln.
16. Die gebackenen Hähnchenstücke aus dem Fett nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und anrichten, Zitronenviertel anlegen und mit dem Kartoffelsalat servieren.

Pro Portion: 823 kcal / 3441 kJ

56 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 43 g Fett