



BACKHENDL MIT GURKENSALAT

Zutaten:

4 Pouletschenkel
4 EL Sonnenblumenkerne
200 gr Paniermehl
4 EL Mehl
2 Eier
Salz, Pfeffer und Paprika edelsüss
Sonnenblumenöl zum Anbraten
Für den Salat:
1 Gurke
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
5 EL Olivenöl
2 EL weisser Balsamico
Zucker zum Verfeinern
etwas Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG:

Die Pouletschenkel enthäuten, mit Salz, Pfeffer und Paprika gut würzen. In einem tiefen Teller je die Eier, das Mehl und die Panier-Sonnenblumenkernenmischung hinein geben. Nun das Poulet zuerst im Mehl, danach im Ei und zum Schluss das Fleisch panieren. Gut andrücken. In einer Bratpfanne reichlich Öl erhitzen, die Pouletschenkel darin 3 min knusprig anbraten. Danach im Ofen Unter/Oberhitze eine Stunde garen.
Für den Salat; die Gurke schälen, an der Röstiraffel reiben und mit etwas Salz bestreuen. Eine halbe Stunde stehen lassen, danach das Wasser ableeren. Die Sauce mischen und abschmecken.

Gutes Gelingen und liebe Grüsse

Felinda K.

Eat, letters and deco

