



STEIRISCHER BACKHENDLSALAT

1. Brösel mit den gehackten Kürbiskernen vermengen und das Ei verquirlen. Die Hühnerbrust in Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Streifen zuerst in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und mit den Bröseln panieren. Die panierten Streifen in heißem Kronenöl auf beiden Seiten goldgelb backen und anschließend abtropfen lassen.
2. Blattsalate waschen und in eine Schüssel geben. Alle Zutaten für die Marinade verrühren, über die Blattsalate gießen und mit Kürbiskernöl beträufeln. Die gebackenen Hühnerfiletstreifen hinzufügen, garnieren und genießen



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Salat:

150 g Vollkornbrösel
1 Ei
1 Hühnerbrust
100 g Mehl für die Panier
200 g gemischte Blattsalate
Kürbiskernöl zum Beträufeln
Saft von 1 Zitrone
Salz und Pfeffer
gehackte Kürbiskerne
Kronenöl zum Backen

Für die Garnitur:

Kirschtomaten
Zitronenscheiben

Für die Marinade:

1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Estragonsenf
Balsamico-Essig
Kernöl
Salz und Pfeffer