

Knusprige Hendl-Bissen auf frischem Blattsalat

Einer meiner liebsten Salate ist der Blattsalat. Diesen serviere ich zu vielen Speisen oder als Speise, kombiniert mit etwas Gebackenem. Sehr gerne mag ich knusprige Hendl Bissen – Hühnerbruststreifen in Kürbiskernpanier – auf Blattsalat. Je nach Saison serviere ich dazu frische Tomaten, Radieschen oder einen Erdäpfelsalat. Die knusprigen Hendl Bissen auf Blattsalat bereite ich folgendermaßen zu:



Knusprige Hendl-Bissen (Hühnerbruststreifen in Kürbiskernpanier) auf Blattsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten:

Für Hühnerbruststreifen in Kürbiskernpanier:

- 2 Hühnerbrüste

- 70g Mehl
- 2 Eier
- 100g Kürbiskerne
- 140g **LAND-LEBEN Vollkornbrösel**
- Salz
- Frittierfett

Für den Salat:

- 1 Salatkopf (oder gemischter Blattsalat)
- 80ml Kürbiskernöl
- 40ml Weißweinessig (alternativ Apfelessig)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Knusprige Hendl Bissen (Hühnerbruststeifen in Kürbiskernpanier):

- Die Kürbiskerne klein hacken und mit den **LAND-LEBEN Vollkornbrösel** gemeinsam in eine Schüssel geben und vermengen.
- Die Eier in eine Schüssel geben, verquirlen und salzen.
- Die Hühnerbrüste der Länge nach in Streifen schneiden und diese halbieren
- Die Hühnerbruststeifen in Mehl wenden. Anschließend in die verquirlten Eier tunken. Zum Schluss in das Kürbiskern-LAND-LEBEN Vollkornbrösel-Gemisch geben.
- Das Frittierfett erhitzen und die panierten Hühnerbruststreifen ausbacken. Sobald die Hühnerbruststreifen mittelbraun sind, diese aus dem Fett nehmen und zum Abtropfen auf ein mit einer Küchenrollen ausgelegtes Teller legen.

Tipp: Die Hühnerbruststreifen können auch bei 180 Grad für ca. 10 Minuten in der Heißluftfritteuse gebraten werden.

Salat:

- Den Blattsalat waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel
- Für die Marinade das Kürbiskernöl mit dem Weißweinessig verrühren sowie salzen und pfeffern. Die Marinade über den Blattsalat gießen und durchrühren.
- Den Salat auf vier Tellern verteilen.

Fertigstellung:

- Die fertig gebackenen, abgetropften Hühnerbruststreifen auf dem Blattsalat verteilen.
- Mit frischen Tomaten servieren.

Tipp: Zu den knusprigen Hendl Bissen auf Blattsalat passt auch gut ein Erdäpfelsalat.

www.land-leben.com