

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 29.10.2017



Kürbisrohkostsalat mit Backhendl



Zutaten für 4 Portionen

- 1 ganzes Hähnchen
- 1 Kürbis
- 3 Cornichons
- 1 Zwiebel
- 1 Fleischtomate
- 1 Stange Frühlingslauch
- 100 g getrocknete Tomaten
- ½ Zitrone
- 3 Eier
- Mehl
- Semmelbrösel
- Olivener Öl
- Balsamico, weiß
- Kürbiskernöl
- Kürbiskerne
- Salz, Pfeffer

Kochutensilien

- Topf
- 2 Schüsseln
- Gemüseschäler



Zubereitung

Kürbis halbieren, entkernen, schälen und gleichmäßig mit einer Küchenreibe klein raspeln.



Mit weißem Balsamico, Olivenöl, Pfeffer und je einer Prise Zucker und Salz marinieren.

Zwiebel schälen und mit Cornichons, Tomaten, getrockneten Tomaten würfeln. Mit dem Kürbis vermengen.



Frühlingslauch in kleine Scheiben schneiden, mit dem Kürbis vermengen und ziehen lassen.

Hähnchen in gleichmäßige Stücke zerlegen. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Saft einer halben Zitrone kurz kneten.



Panierstrecke mit Mehl, aufgequirlten Eiern mit einem Schluck Wasser und Semmelbröseln vorbereiten.

Hähnchen zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Semmelbröseln wenden.

Hohen Topf mit wenig Öl aufsetzen, panierte Hähnchenteile darin gleichmäßig frittieren. Kurz rausnehmen und nachfrittieren.



Salat abschmecken, Kürbiskernöl und Kürbiskerne hinzufügen.

Eigene Notizen
