

Backhendlsalat mit süßem Senfdressing

Röstzwiebeln und Drillingen, dazu Hüttendip

Family Thermomix hilft • 878 kcal • Tag 3 kochen

2



Maisstärke



Weizenmehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Sahnejoghurt



Semmelbrösel



Hähnchenbrust



süßer Senf



Salatherz (Romana)



Petersilie glatt



Schnittlauch



Zwiebel



Kartoffeln (Drillinge)



Tomate

thermomix

🔪 40. [40. | 45.] Min. ⌚ 40. [40. | 45.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch und die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 3 tiefe Teller und
1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Semmelbrösel 1)	50 g	75 g**	100 g
Hähnchenbrust	250 g	375 g	500 g
süßer Senf 4)	30 ml	45 ml	60 ml
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Öl*, Weißweinessig*	140 ml	160 ml	180 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	522 kJ/125 kcal	3672 kJ/878 kcal
Fett	5,55 g	39,10 g
– davon ges. Fettsäuren	1,01 g	7,12 g
Kohlenhydrate	11,82 g	83,22 g
– davon Zucker	2,39 g	16,86 g
Eiweiß	6,50 g	45,75 g
Salz	0,164 g	1,156 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande

NZ: Neuseeland **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Kartoffeln backen

Drillinge je nach Größe vierteln oder halbieren.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Drillinge auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen. Mit der Hälfte „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Zwiebelstreifen** auf der anderen Seite verteilen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Beides im Ofen für 25 – 30 Min. im Ofen garen. **Zwiebeln** zwischendurch wenden.



Panierstraße vorbereiten

Beiseitegestellten **Joghurt**, die Hälfte des restlichen **Mehls** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen und in einen tiefen Teller umfüllen.

In einem zweiten tiefen Teller das restliche **Mehl**, **Maisstärke**, restliches „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Die **Semmelbrösel** in einen dritten tiefen Teller geben.

Hähnchenbrust in etwa 3 cm breite Streifen schneiden.



Für den Hüttendip

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Joghurt** abnehmen und beiseitestellen. Restlichen **Joghurt**, **Schnittlauchröllchen**, die Hälfte des **süßen Senfs**, 5 g [10 g | 15 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Backhendl frittieren

Nun die **Filetstücke** zuerst in der trockenen **Mehlmischung** wälzen, danach durch die **Mehl-Joghurt-Mischung** ziehen und abschließend rundum in den **Semmelbröseln** wälzen. In einer großen Pfanne 100 ml **Öl*** erhitzen. Wenn das **Öl** heiß ist, panierte **Filetstücke** hinzugeben und 2 – 3 Min. pro Seite frittieren lassen, bis sie außen knusprig und innen nicht mehr rosa sind. Nach der Garzeit das **Backhendl** auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Für das Dressing

Restlichen **süßen Senf**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.

Dressing in eine große Schüssel umfüllen.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm breite Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden.



Fertigstellen

Kartoffeln nach der Garzeit in die große Schüssel zum **Dressing** geben und gut umrühren.

Salatstreifen und **Tomaten** ebenfalls in die große Schüssel geben, erneut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salat auf Teller verteilen und mit dem **Backhendl** toppen. Die **Röstzwiebeln** darüber verteilen und mit dem Hüttendip servieren.

An Guadn!