

# Steirischer Backhendlsalat

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

---

4 Hühnerbrüste	Gemischte Blattsalate
2 Eier	(Grazer Krauthäuptel, Vogerlsalat,..), 2 Karotten, Gurken, Paradeiser
Salz	
Zitronensaft	Weinessig, Kürbiskernöl,
griffiges Mehl	Knoblauch, Salz, Pfeffer,
Geriebener Kren	evtl. Salatkräuter
Semmelbrösel	
Rapsöl	

## ZUBEREITUNG

---

① Hendlbrust in Streifen schneiden. Mit Salz und Zitronensaft würzen. In einer Schüssel Mehl, in einer zweiten verquirlte Eier mit einer Prise Salz dem geriebenen Kren, in einer dritten Schüssel die Semmelbrösel vorbereiten. Die Hühnerstreifen in Mehl wenden, durchs Ei ziehen und mit den Semmelbrösel panieren. In heißem Öl von beiden Seiten goldgelb backen und auf Küchenrolle abtropfen lassen.

② Die Blattsalate waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Karotten stifteln oder fein raspeln, Gurken und Paradeiser schneiden, und alles gut mischen.

③ Aus Kürbiskernöl, Weinessig, Knoblauch, Salz, Pfeffer und evtl. Salatkräuter eine Marinade rühren und den Salat damit abmischen. Auf Tellern oder in Schüsseln anrichten, die Backhendlstreifen darauf legen.