

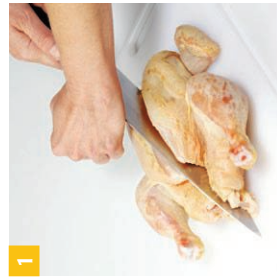
Backhendl

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN:

- 1 Brathuhn (ca. 1 kg)
- ca. 7 dag Mehl, glatt
- 3 Eier
- ca. 15 dag Semmelbrösel
- 50 dag Butterschmalz oder 1/2 l Öl
- Salz
- Zitrone

ZUBEREITUNGSZEIT:
25 Minuten

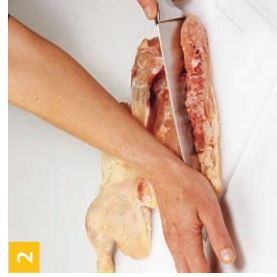
Pro Portion:
Energie (kcal) 835
EW (g) 72,5
Fett (g) 47,5
CHOL (mg) 337
Berechnung auf Basis 3 Portionen



1

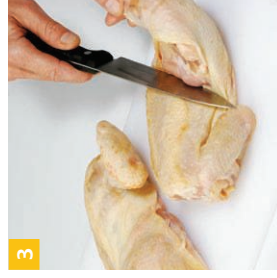
Das Huhn der Länge nach entlang des Rückgrates halbieren.

! Verwenden Sie entweder eine Geflügelschere oder ein großes, massives Messer.



2

Rückgrat wegschneiden und Keule abtrennen.



3

Brust quer teilen.

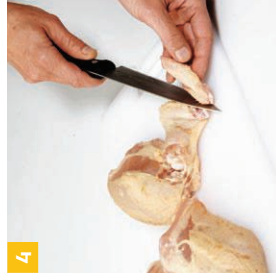


BEILAGENEMPFEHLUNG:

Erdäpfelsalat oder Erdäpfel-Vogersalat

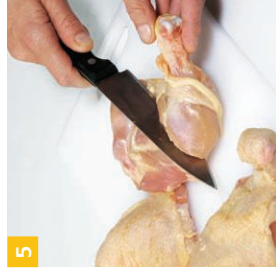
kalorienarm
einfach
schnell

LEICHTE & SCHNELLE KÜCHE



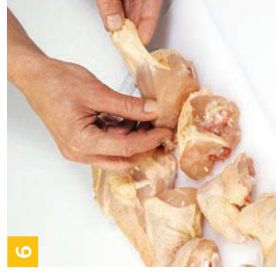
4

Flügel vom vorderen Bruststück abtrennen und Flügelspitze abschneiden.



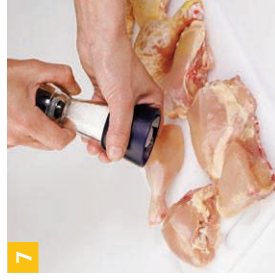
5

Keule beim Gelenk in zwei Teile trennen.



6

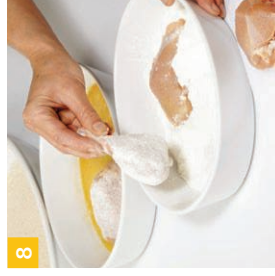
Haut der einzelnen Teilstücke abziehen.



7

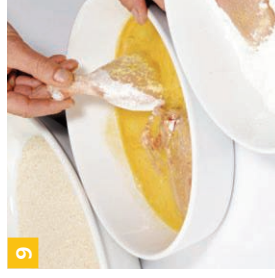
Fleisch salzen.

! Hühnerfilets können auch völlig ausgelöst und wie Schnitzel gebacken werden.



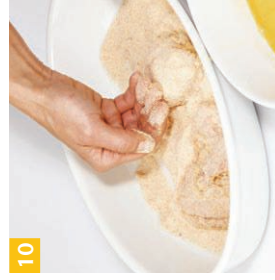
8

Mehl in eine Schüssel geben und die Hühnerfilets darin wendeln.



9

Eier in einer Schüssel kurz ver schlagen und die Hühnerfilets darin gründlich durchziehen.



10

Anschließend die Hühnerfilets in Semmelbröseln wälzen. Brösel leicht andrücken und danach nicht anhaftende abschütteln.



11

Schmalz oder Öl in einem Topf erhitzen. Hühnerfilets einlegen und schwimmend goldbraun backen. Teilstücke herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

!

Es empfiehlt sich, das Herausbacken schrittweise durchzuführen. So wird die Hitze (ideal ca. 150° C) gehalten und die Stücke werden rundum gleichmäßig gebräunt. Die bereits gebackenen Stücke in einem auf 80° C geheizten Backrohr warm halten.