

GENUSSIDEE

Steirischer Backhendlsalat mit Kürbiskernöl

Knuspriges Backhendl auf Erdäpfel-Blattsalat mit kräftigem Kürbiskernöl-Dressing.

Vorbereitung: 35 Min. | Zubereitung: 25 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Mittel

Steirisch | Fleisch | Gemüse | Pfanne & Topf

Zutaten

- 600 g ausgelöste Hühneroberkeulen oder Hühnerbrust
- Salz und Pfeffer
- 80 g Mehl
- 2 Eier
- 150 g Semmelbrösel
- Öl zum Ausbacken
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 150 g Blattsalat
- 1 kleine rote Zwiebel
- 3 EL Apfelessig
- 4 EL GÖNN DIA Kürbiskernöl
- 1 TL Senf

Nährwerte & Allergene pro Portion

807 kcal

Kalorien

39,7 g

Fett

47,8 g

Eiweiß

66,5 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Glutenhaltiges Getreide, Ei, Senf; Gewürze prüfen.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Kartoffeln weich kochen, noch warm schälen und in Scheiben schneiden.

2

Essig, Senf, etwas warmes Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln und fein geschnittene Zwiebel damit marinieren.

3

Blattsalat waschen und erst kurz vor dem Servieren unterheben. Kürbiskernöl über den Salat geben.

4

Hühnerfleisch in Stücke schneiden, würzen und nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden.

Zubereitung - Fortsetzung**5**

In heißem Öl goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6

Backhendl auf dem Salat anrichten und mit Kürbiskernen bestreuen.

GÖNN-DIA-Tipp

Das Kürbiskernöl erst nach dem warmen Essig-Dressing zugeben. So bleibt sein nussiges Aroma besonders deutlich.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/steirischer-backhendlsalat-mit-kuerbiskernoel/>

Stand: 06.08.2026