WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Backhendl mit Gurkensalat

### *Zutaten (für 4 Personen):*

1.2 kg Hähnchenunterschenkel
4 EL Mehl
3 Eier
100 g Paniermehl
2 EL Weißweinessig
150 g saure Sahne
50 g Joghurt
1 TL Joghurt
Salz und Pfeffer
1 Salatgurke
1 Zitrone
Petersilie



### *Nährwerte:*

Pro Portion ca. 705 kcal, 36 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß

### *Zubereitungszeit:*

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Backhendl mit Gurkensalat

## *Zubereitung:*

1. Die Hähnchenunterkeulen erst in Mehl…



2. …dann in verquirltem Ei…



3. …und zuletzt in Paniermehl wenden, bis sie rundherum bedeckt sind.

# Backhendl mit Gurkensalat



4. Dann die panierte Hähnchenunterschenkel circa 20 Minuten bei 200 Grad in der Heißluftfritteuse garen. Alternativ: Gebt die Unterschenkel für circa 30 Minuten bei 200 Grad in den Ofen.



5. In der Zwischenzeit Essig mit saurer Sahne, Joghurt, Zucker und einer Prise Salz und Pfeffer mischen.



# Backhendl mit Gurkensalat

6. Die Gurke in Scheiben schneiden und mit dem Dressing mischen.



7. Zum Schluss nur noch das Backhendl mit dem Gurkensalat anrichten und mit Zitrone und Petersilie genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

# Backhendl mit Gurkensalat




## Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**