

Hühnerbrust in Kürbiskernpanade auf sommerlichen Salaten



Zutaten

- Hühnerbrust (von der Haut befreit)
- Panade: Mehl, Ei, Schlagobers, Semmelbrösel, geraspelte Kürbiskerne
- Salat: Blattsalat, Apfel, gekochte Käferbohnen, Schnittlauch
- Marinade: Apfelessig, Wasser, Salz, Pfeffer, Staubzucker, Senf, Kürbiskernöl
- Butterschmalz oder Öl zum Braten

Kleine Übersetzungshilfe: Schlagobers = Sahne | Staubzucker = Puderzucker | Kernöl = Kürbiskernöl

Zubereitung

1. **Panieren:** Drei Schüsseln vorbereiten: Mehl, Eier mit einem Schuss Schlagobers verquirlt, Semmelbrösel mit geraspelten Kürbiskernen vermischt. Die Hühnerbrust salzen und nacheinander in Mehl, Ei und Brösel-Mischung wenden.
2. **Braten:** Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrust darin beidseitig goldbraun braten.
3. **Salat:** Für die Marinade Apfelessig mit etwas Wasser, Salz, Pfeffer, Staubzucker und Senf vermischen. Blattsalat, in Spalten geschnittene Äpfel und gekochte Käferbohnen in der Marinade schwenken.
4. **Anrichten:** Den Salat auf einem Teller anrichten, mit Kürbiskernöl beträufeln und Schnittlauch bestreuen. Die Hühnerbrust darauf platzieren.

Walter's Tipps aus der Kuchl:

- **Tipp 1:** Ei mit etwas geschlagenem Obers schlampig verquirlen, das ergibt eine besonders lockere Panade.
- **Tipp 2:** Die Käferbohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, das Wasser abgießen und in frischem Wasser bissfest kochen.
- **Tipp 3:** Nach dem Wenden der Hühnerbrust immer wieder mit heißem Fett übergießen – das macht die Panade schön knusprig.