



Salat mit Hähnchenbrust gebacken

Der Salat mit paniertes, ausgebackener Hähnchenbrust hat längst seinen Platz neben dem beliebten Caesar Salad eingenommen.

Die Tradition verpflichtet uns, dieses großartige Gericht der österreichischen Küche vorzustellen. Ein Hinweis in eigener Sache: Kürbiskernöl kommt in diesem Rezept nicht vor und doch gehört es dazu. Wir reichen es am liebsten extra dazu und so kann sich jeder nach eigenem Geschmack selbst bedienen. Ehrlich gesagt sind wir uns beim Testessen mit der Menge nicht einige geworden, daher bitte nach eigenem Geschmack hinzu geben. Vielleicht ist das ein guter Tipp für Ihre Gästeküche, wenn Sie dieses Gericht demnächst selber zubereiten.

Wir klopfen das Hähnchenfleisch vor dem Panieren nicht. Wenn es dann langsam und gleichmäßig in [Ceres Soft](#) oder [Ceres Kokosfett](#) ausgebacken wird bleibt das Fleisch herrlich saftig und entwickelt in Kombination mit der knusprigen Panade ein fantastisches Gaumenerlebnis.

Denken Sie auch an Preiselbeeren – diese harmonieren ebenso vorzüglich zum Salat und zum zarten Hähnchenfleisch. Da gebackenes Hähnchen mit dem Wiener Schnitzel ein nicht so kleines Verwandtschafts-Verhältnis hat möchten wir noch auf die Hinweise zum Paniermehl beim Einleitungstext vom [Wiener Schnitzel](#) hinweisen und Ihnen diese Tipps nicht vorenthalten. Gutes Gelingen wünscht das Ceres Team!

Zubereitung

- Weißweinessig, Knoblauchzehe, Zucker, Salz und Dijon Senf in einem Becher mit dem Stabmixer mixen.
- Das Dante Olivenöl und das Bona Pflanzenöl einmischen, es soll ein cremiges Salatdressing entstehen.
- Salatdressing bereit stellen.
- Blattsalat zuputzen, mundgerecht vorbereiten, kurz waschen und trocken schleudern.
- Radieschen in dünne Scheiben schneiden und leicht salzen.
- Kresse mit der Schere abschneiden und für die Deko bereit stellen.
- Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen in 3-4 mm dicke Schnitzel schneiden.
- Hähnchenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.
- Hähnchenschnitzel in Mehl wenden, durch das Ei ziehen, in den Semmelbrösel panieren.
- Ceres Kokosfett oder Ceres Soft in einer großen Pfanne erhitzen, die panierten Hähnchenbrust-Schnitzel goldgelb ausbacken und dann warm stellen.
- Den Salat mit dem Salatdressing marinieren und anrichten.
- Hähnchenbrust und Kresse und vorbereitete Radieschen dazu dekorieren und rasch servieren.

Hauptspeisen

[Zurück](#)



30 Minuten



2 Portionen

Zutaten

30 ml Weißweinessig
1/2 Knoblauchzehe
1 TL Zucker
4 Prisen Salz
1 TL Dijon Senf
40 ml Olivenöl Dante
40 ml Bona Pflanzenöl
150 g gemischte Blattsalate
4 Radieschen
etwas Kresse
200 g Hähnchenbrust
80 g Mehl
2 Eier
100 g Semmelbrösel
250 g Ceres Kokosfett oder Ceres Soft zum ausbacken
Salz, Pfeffer