

Gebackenes Hühnchen mit Rukola, Champignons und Cocktailtomaten



Zartes Hühnchen in knuspriger Hülle

Knuspriges Hühnchen im Backteig schmeckt bei jedem Wetter köstlich. Vor allem, wenn das zarte Fleisch vorher mariniert wird. Dazu nutze ich einen großen Gefrierbeutel in dem zuerst Mehl und Gewürze kommen. Knoblauchsatz oder frischer Knoblauch gibt dem Hühnchenfleisch eine herzhaft Note. Wer möchte, gibt noch seine Lieblingsgewürze oder Kräuter dazu. Wie wäre es mit Curry oder Paprika?

Der Ausbackteig wird hier mit perlendem Sekt zubereitet. Wer lieber Bier nimmt, kann mit Weißbier dem Teig eine herbe Note verleihen.

Hier unsere Rezeptur für "**Gebackenes Hühnchen mit Rukola, Champignons und Cocktailtomaten**":

Zutaten

Für 4-6 Personen:

- 800 g Hähnchenbrüste
- 250 ml Sekt oder Weißwein (oder Sprudelwasser)
- 125 g Mehl (Typ 405 oder 550) plus etwas Mehl extra zum Mehlieren des Hähnchens
- 1 Ei (Größe L oder XL)
- Abrieb einer halben Biozitrone
- Salz & Pfeffer
- Öl zum Frittieren
- 250 g Champignons
- 250 g Rukola
- 200 g Cocktailtomaten
- 2 Biozitronen
- Etwas fein geschnittene Petersilie
- 25 g Butter
- Optional: Knoblauchsatz und Muskatnuss

Zubereitung

Die Hähnchenbrüste in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Danach die Hähnchenstücke in einen Gefrierbeutel mit 2 EL Mehl, Knoblauchsatz, Salz, Pfeffer und Muskatnuss geben. Den Beutel verschließen und kräftig schütteln.

Das Ei trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

Das Mehl mit Sekt verrühren, Eigelb, Zitronenabrieb und etwas Salz zugeben und mischen.

Nun das steif geschlagene Eiweiß untermischen.

Die Hähnchenstücke aus dem Beutel nehmen und überschüssiges Mehl abklopfen. Die Hähnchenstücke durch den Teig ziehen und im heißen Fett goldbraun ausbacken.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die geviertelten Champignons dazu geben und 3-4 Minuten anbraten. Die halbierten Cocktailtomaten und 25 g Butter kurz darin warm schwenken. Salzen und pfeffern. Geschnittene Petersilie zugeben. Vor dem Servieren den Rukola hineingeben. Hähnchen darauf platzieren und mit Zitronenachteln garnieren.

