



Backhendl

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/backhendl.jsp>



Hähnchenteile in einer feinen Panade gebacken.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Für das Backhendl:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
1,2 kg	Hähnchen	
2	Knoblauchzehen	
1	Zitrone, unbehandelt	
	Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
	Pfeffer	
2	Eier	
2 EL	Weizenmehl	EDEKA Weizenmehl
100 g	Paniermehl	GUT&GÜNSTIG Paniermehl

Außerdem:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
4 EL	Pflanzenöl	
etwas	Petersilie	

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **60 Min.**

Fertig in: **60 Min.**

Je Portion : **2596 kJ, 620 kcal, 25 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 37 g Fett, 303 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

- 1.) Das Hähnchen unter fließend kaltem Wasser innen und außen waschen und trocken tupfen. Das Hähnchen in 12 Teile zerlegen.
- 2.) Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zitrone der Länge nach halbieren. Die eine Hälfte auspressen und den Saft mit dem Knoblauch mischen, die andere Hälfte in 4 Spalten schneiden und zur Seite legen. Die Hähnchenteile mit dem Knoblauch-Zitronengemisch einstreichen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.) Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl auf je eine Teller geben. Die Hähnchenteile erst in Mehl wenden, dann vollständig durch die verquirlten Eier ziehen. Die Hähnchenteile im Paniermehl wälzen, fest andrücken, überschüssige Panade abklopfen.
- 4.) Öl in einer beschichteten, hohen Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten braten. Am Ende der Garzeit eine Garprobe machen; dafür mit einem Holzstäbchen einstechen, der austretende Fleischsaft muss klar sein.
- 5.) Das Backhendl mit den Zitronenspalten und Petersilie auf einer Platte anrichten.

Lust auf deftige deutsche Küche? Probieren Sie unser Rezept für und dieses Rezept für aus! Leckere Rezepte für finden Sie hier!

Beilagentipp:

Dazu passt ein Gurken-Dip, ein knackiger Salat, Pommes frites oder .

Kochschule

Knoblauchzehe schälen: Die Enden der Zehe abschneiden und mit einer möglichst breiten Messerklinge die Zehe leicht andrücken, als ob Sie sie zerdrücken wollten. So löst sich die dünne Schale besser, die Sie jetzt ganz leicht mit dem Messer ablösen können.

Küchenutensilien



Backhendl

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/backhendl.jsp>



EDEKA zuhause Filetmesser 18 cm: Klinge aus deutschem, geschmiedetem Klingenstahl Ergonomischer, dreifachgenietet Griff Perfekte Griffgröße Fingerschutz für sicheres Arbeiten Sauberer Übergang von der Klinge zum Griff

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Fleischgabel: Besonders schwere, stabile Qualität aus extra dickem, rostfreiem Edelstahl 18/10 Formschönes Design: Funktionsteile hochglanzpoliert, Griffe matt poliert Praktische Aufhängeöse Spülmaschinengeeignet: leicht zu reinigen, hygienisch
