

Backhendl

Details zum Rezept

Für Anfänger

Portionen: 8

Gesamtdauer: 1 Stunde

Vorbereitungszeit: ½ Stunde

Garzeit: ½ Stunde

Kalorien/Portion: 448 kcal



Einkaufsliste

Fleisch:

- ✓ 2 ganze Maishendl (oder in Teilen)
- ✓ Salz

Panier:

- ✓ 200 g Mehl
- ✓ 3 Eier
- ✓ 500 g Semmelbrösel
- ✓ 1 EL Paprikapulver edelsüß

Zubereiten & Dekorieren:

- ✓ ¼ Liter Butterschmalz (oder Pflanzenöl)
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 1 Glas Preiselbeeren
- ✓ Küchenrolle

Kaufe nach Möglichkeit regionale Bio-Produkte.

11:00 Vorbereitung & Panieren

Ofenfunktion: Intervall Dampf *200°C vorheizen.

Hendl in Brust und Keulen teilen.

Haut je nach Geschmack abziehen.

Hendl kräftig salzen!

3 Behälter vorbereiten:

1. Mehl, 2. Eier verschlagen, 3. Wichtig: Brösel mit Paprika mischen (gibt der Panier die Farbe)!
- Hühnerteile in dieser Reihenfolge panieren.

11:20 Mit Fett bepinseln

Hendlteile auf das gelochte Patisserieblech (oder Backblech) legen und mit flüssigem Butterschmalz (oder Pflanzenöl) auf beiden Seiten gut einstreichen.





Tipp:

Den **Katalysatortrick** kannst du anwenden, wenn du ein Patisserieblech verwendest, wo das Fett abtropfen kann:

Einige Blätter Küchenrolle auf ein Backblech zum Abtropfen legen und ein Glas Wasser auf das Papier leeren. Wenn du dieses Blech unter das Patisserieblech schiebst, kann das heiße Fett in das nasse Papier tropfen: es gibt keine Geruchsbelästigung und die Verschmutzung ist minimal!



11:30 Backen

Blech mit eingestrichenen Backhendln in den Kombidämpfer schieben und zum Abtropfen einen Einschub tiefer das Abtropfblech einschieben.

Ofenfunktion: Intervall Dampf * 210°C für 25-35 Minuten.



12:00 Servieren

Backhendl vom Blech nehmen und anrichten. Mit Zitronenspalten und Preiselbeeren servieren.

Tipp zu Rezeptvarianten:

Auf die gleiche Weise bäckst du auch ein Cordon Bleu.

Bei Wienerschnitzeln und bei gebackenem Gemüse halbiere die Garzeit! (Festes Gemüse vorher weich dämpfen.)

Die Maximalbeladung beträgt 2 Blech Paniertes!

Andere Bedienermöglichkeiten:

* Intervall Dampf = Feuchte Garen nieder oder CircoTherm Heißluft mit niedriger Dampfunterstützung