

Wiener Backhähnchen

Zutaten: für 4 Personen

1 großes oder 2 kleinere Hähnchen(ca.1300g)
Salz
Schwarzer Pfeffer
2 Eier
6 - 8 EL Mehl
9 EL Semmelbrösel oder Paniermehl
Reichlich Öl oder Kokosfett zum Ausbacken
1 Bund Petersilie
1 Zitrone



Zubereitung:

Für die Zubereitung des Wiener Backhähnchens frisches, oder aufgetautes Hähnchen gut waschen, etwas abtrocknen. Von oben angefangen die Haut so gut wie möglich abziehen.

Hähnchenschenkel abschneiden, das restliche Hähnchen in etwa gleich große Stücke teilen, dabei soviel wie möglich von den Knochen befreien.

Ringsum mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Drei Teller bereit stellen. In das erste Mehl, das zweite verquirltes Ei mit etwas Salz, in das dritte Semmelbrösel geben.

Jetzt wie bei einem paniertem Schnitzel die Hähnchenteile zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Semmelbrösel wälzen, dabei die Brösel etwas andrücken, damit sie nachher beim Backen nicht so abfallen und im heißen Fett verbrennen.

Reichlich Öl, entweder in einer Friteuse oder tiefen Pfanne erhitzen, die Fleischstücke sollten darin etwas schwimmen.

Die Backhähnchen bei mittlerer Hitze 6 Minuten auf jeder Seite (Wecker stellen) langsam goldbraun ausbacken.

Die fertigen Backhähnchenteile aus dem Fett heben, auf einer Lage Küchenpapier abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte im Backofen bei 50° C warm halten.

So fort fahren, bis alle Hähnchenteile ausgebacken sind.

Die Petersilie waschen, in Küchenpapier trocken tupfen und am Schluss ganz kurz im heißen Fett kross frittieren. Auf die Wiener Backhähnchen legen und alles heiß servieren. Mit Zitronenspalten zusätzlich garnieren.

Als Beilage zum Wiener Backhähnchen schmeckt ein Kartoffelsalat gemischt mit grüner Gurke sehr gut.

Kalorienangaben

Für eine Portion Wiener Backhähnchen, ohne Beilage, ca. 700 kcal und ca. 45 g Fett.

