

Gebackenes Hühnchen mit Rukola, Champignons und Cocktailtomaten



Zutaten:

Für 4-6 Personen:

- 800 g Hühnchenbrüste
- 250 ml Sekt oder Weißwein (oder Sprudelwasser)
- 125 g Mehl (Typ 405 oder 550) plus etwas Mehl extra zum Mehlieren des Hühnchens
- 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 Hühnchenbrüste in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Danach die Hühnchenstücke 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 Hühnchenstücke aus dem Beutel nehmen und überschüssiges Mehl abklopfen. Die Hühnchenstücke 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. Hühnchen darauf platzieren und mit Zitronenachteln garnieren.