



## Backhendl mit Spargelsalat und Bärlauch-Remoulade

Das Rezept besticht durch einfache, jedoch beste Zutaten. Feinstes Geflügel, in Gewürzjoghurt mariniert, in Bröseln gewendet wird in Butterschmalz kross und knusprig gebacken und vollendet. Seine Zartheit, bedingt durch den Joghurt, ist unübertroffen. Spargel, sanft und mild, harmonisiert mit forderndem Bärlauch. Goldene Bratkartöffelchen flankieren das Ensemble.



**D**as Fleisch in nicht zu kleine Stücke teilen. Zum Beispiel aus einer Hähnchenbrust 3 Segmente nehmen, die äußeren Spitzen für Geschnetzeltes oder eine Wok-Pfanne aufheben. Normalerweise reichen für 2 Personen 2 Brüste oder Keulen aus. In diesem Fall lohnt es sich jedoch, drei Teile zur Verfügung zu haben, um möglichst gleichmäßige Abschnitte zu bekommen. So bleibt das Fleisch gleichmäßig saftig.

Die Zutaten für die Gewürzmischung fein mörsern und mit dem Joghurt verrühren. Fleischteile und Marinade in einen ausreichend großen Gefrierbeutel füllen, gut verschließen, durchkneten und durchkühlen, mindestens für einige Stunden, besser noch über Nacht. Gelegentlich nochmal kneten. Am besten in einer Schüssel aufbewahren, damit nichts austreten und in den Kühlschrank gelangen kann. Zwei Stunden vor dem Braten aus dem Kühler nehmen. Marinade leicht abtropfen lassen und die Fleischstücke in groben Semmelbröseln (Panko) ausgiebig wenden. In reichlich Butterschmalz frittieren, bis sie außen goldbraun und innen herrlich saftig sind. Nicht bei zu großer Hitze frittieren, damit die Hülle nicht verbrennt, ehe das Fleisch gar ist.

Tipp: Ein Stückchen zum Ausprobieren nehmen. Ich empfehle, es langsam angehen zu lassen. Übung und Erfahrung machen den Meister! Hektik in der Küche ist meistens schädlich!

Den Spargel schälen und das obere Drittel mit den Köpfchen für den Salat nehmen. Wasser mit Salz, Zucker, Zitronenscheiben und einem Klacks Butter zum Sieden bringen. Spargelköpfe nach Belieben garen. Die übrigen Stangen in Stücke schneiden, im verbleibenden Sud garen und für Salat, Ragout oder als Suppeneinlage verwenden.

Eier pellen und fein würfeln. Schnittlauch verlesen und kurz vor der Verwendung in feinste Röllchen schneiden. Bärlauch mehrmals waschen (Hygiene!), abtropfen lassen. In einem Mixbecher mit Mayonnaise, Schmand, Senf, Zitronensaft und Zitronenabrieb, Chilisalz und Pfeffer fein pürieren. Nochmals kalt stellen. Radieschen in feine Scheiben hobeln, ca. 1 Stunde in Eiswasser ziehen lassen, so werden sie extrem knackig. Vor dem Servieren Eier und Schnittlauch unter die Remoulade heben und über die angerichteten Spargelköpfe träufeln. Gut abgetropfte Radieschen-Rädchen hinzufügen.

Die Baby-Kartoffeln bis kurz vor al dente garen, ausdampfen, und wenn sie etwas abgekühlt sind, pellen. Halbieren und ca. 10 Minuten vor dem Servieren gemächlich in Nussbutter schmurgeln und goldbraune Farbe nehmen lassen. Mit Pfeffer, Chilisalz und Schnittlauch bestreuen.

## Zutaten

Für 2 Portionen

Menge	Zutat
	<b>Das „Hendl“</b>
3	Hähnchenbrüste oder ausgelöste Keulen; alternativ kräftige Tranchen von der Putenbrust
150 g	Griechischer Joghurt
2 bis 3 TL	Hähnchengewürz („Ingo Holland“, „Schuhbeck“, „Bremer Gewürzhandel“ oder selbstgemacht, siehe unten)
4 gehäufte EL	Butterschmalz
	<b>Die Gemüsebeilagen</b>
2 Bund	weißer Spargel
Eine gute Hand voll	Bärlauch
2 EL	beste Mayonnaise
2 EL	Schmand
1 TL	Dijon-Senf
1	Bio-Zitrone
2	Hartgekochte Eier
1 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Radieschen
2 gute Hand voll	Grenaille-Kartöffelchen (Baby-Kartoffeln)
1 EL	Nussbutter
1	Bio-Limette (als Garnitur)
	Salz, Chilisal, Pfeffer, Zucker

## Zutaten

### Das Hähnchengewürz

Menge	Zutat
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Knoblauchpulver
½ TL	Zwiebelpulver
2 Ecken	Muskatblüte
1 TL	Koriandersaat (leicht angeröstet)
½ TL	Kurkuma
1 Prise	Oregano
1 Prise	Bohnenkraut
Einige	Rosmarinnadeln
½ daumengroßes Stück	Ingwer (gerieben)
Einige Umdrehungen	Pfeffer aus der Mühle (z. B. „Mélange noir“ von Ingo Holland) ersatzweise: schwarzer Pfeffer
1 Prise	grobes Meersalz
Einige	Wacholderbeeren (leicht angedrückt)
Einige	Pimentbeeren (grob zerstoßen)
3 bis 4 Zacken	Sternanis
¼ Bund	Schnittlauch
1 TL	Dijonsenf

Tipp: Die Gewürzmischungen kann man bei verschiedenen Herstellern ordern, und sich die Mühe des Mischens sparen. Das Selbermachen empfiehlt sich, wenn man häufig Geflügel verspeist. Die Mischung passt übrigens auch zu Fisch oder Schafskäse.