



Backhendl mit Walnusskruste



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	683 kcal / 2855 kJ	Fett:	37 g
Eiweiß:	46 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	11 g
Kohlenhydrate:	40 g	ungesättigte Fettsäuren:	24 g

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten + Marinierzeit

Zubereitung:

1. Hähnchenschenkel und Knoblauchzehe in eine große Schüssel geben. Anschließend Buttermilch zugeben und die Hähnchenteile darin wenden. Dann für zwei Stunden in den Kühlschrank stellen und ab und zu die Hähnchenteile wenden.
2. Backofen auf 170 Grad (Umluft: 150 Grad, Gas: Stufe 2) vorheizen. In einer breiten Schüssel die restlichen Zutaten gut mischen. Die Schenkel aus dem Kühlschrank nehmen und die einzelnen Teile gut abtropfen lassen. Dann in der Semmelbröselmischung die einzelnen Hähnchenschenkel nach und nach wenden, bis alle vollkommen mit der Panade bedeckt sind.
3. Eine Auflaufform mit etwas Öl auspinseln. Die panierten Hähnchenteile in die Form geben, dabei zwischen den einzelnen Stücken Platz lassen. Im Backofen etwa 45 bis 60 Minuten goldbraun backen und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 400 ml Buttermilch
- 160 g Semmelbrösel
- 65 g kalifornische Walnüsse, fein gehackt
- 85 g Polenta
- 2 TL Knoblauchsatz
- 2 EL Paprikapulver, süß
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1/2 TL Pfeffer frisch gemahlen
- 1 TL Öl

Tipp: Dazu schmeckt zum Beispiel gedünsteter Brokkoli und etwas Kartoffelstampf.