



## Zarte Hähnchenschnitzelchen

mit italienischem Tomaten-Brot Salat



30-40Min.



2 Personen

Heute frönen wir der leichten italienischen Küche und servieren zart gebratene, mehlierte Filetschnitzelchen aus dem saftigen Brustfleisch des Huhns. Dazu gibt es einen frischen, bunten Salat „Panzanella-Art“ mit grüner Paprika, Tomaten-Zwiebel-Gemüse, frischem Basilikum und gerösteten Brot-Croûtons. Buon appetito!

## Was du von uns bekommst

- 150g Kirschtomaten
- 10g frisches Basilikum
- 1 grüne Paprika
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl<sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Fleischklopfer
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 715.0kcal, Fett 29.0g, Eiweiß 41.8g, Kohlenhydrate 66.7g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Schnitzel vorbereiten

Die **Hähnchenbrust** einmal quer in zwei dünne **Schnitzel** schneiden und mit einem Fleischklopfer oder der Unterseite einer schweren Pfanne flach klopfen. Die **Schnitzel** mit Salz und Pfeffer würzen und in ca. 2-3EL Mehl wenden, bis sie rundum gleichmäßig bedeckt mit Mehl bedeckt sind.



2. Croûtons rösten

Die **Baguettebrötchen** in ca. 1cm große Würfel schneiden, mit 1-2EL Olivenöl auf einem Backblech verteilen und ca. 5-8Min. im Ofen goldbraun rösten.



5. Schnitzel braten

Die Pfanne erneut mit 1EL Olivenöl erhitzen und die **Schnitzel** darin ca. 3-4Min. von jeder Seite goldbraun braten, bis das **Fleisch** gar ist.



3. Zwiebeln anschwitzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl auf mittlerer Hitze glasig dünsten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne beiseitestellen.



6. Salat mischen

Für den **Salat** die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Paprika** und den **Zitronenabrieb und -saft** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer möchte, kann noch 1-2EL Essig hinzufügen. Die **Basilikumblätter** grob zupfen und untermischen. Den **Salat** mit **Croûtons** bestreuen und zu den **Schnitzelchen** servieren.