



Zarte Hähnchenschnitzelchen

mit italienischem Tomaten-Brot Salat



30-40Min.



3-4 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

- 500g Kirschtomaten
- 20g frisches Basilikum
- 2 grüne Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Baguettebrötchen¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl¹

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Fleischklopfer
- große Pfanne
- Küchenreibe
- 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 635.0kcal, Fett 18.1g, Eiweiß 40.2g, Kohlenhydrate 57.7g



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 je 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. 3-4EL 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 großen 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.