



Hähnchen in Cornflakeskruste

auf buntem Karotten-Salat



30-40Min.



3-4 Personen

Cornflakes und Hähnchen? Hört sich vielleicht komisch an, ist aber unglaublich lecker! Die knusprige Panade um die kleinen Schnitzel, die du mit einem bunten Salat mit würzigem Senfdressing und fruchtigem Ketchup servierst, begeistert Groß und Klein! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 250g Kirschtomaten
- 2 Packungen mittelscharfer Senf¹⁰
- 1 Gurke
- 1 Packung Cornflakes
- 2 Packungen Tomatenketchup⁹
- 2 Karotten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier³
- Essig
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl¹
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sellerie (9), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

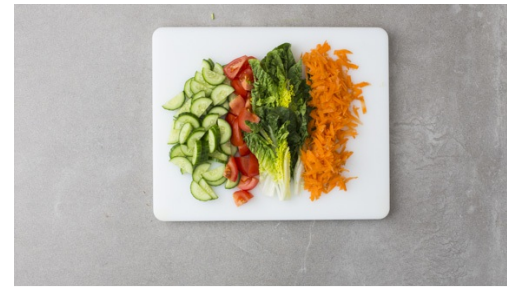
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 530.0kcal, Fett 23.5g, Eiweiß 44.4g, Kohlenhydrate 32.4g



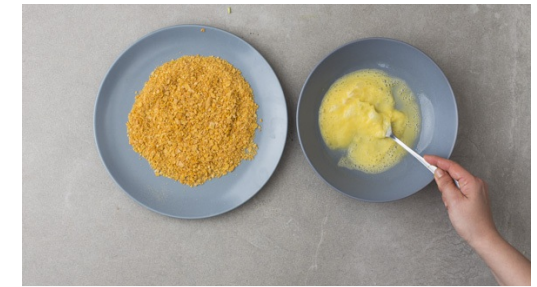
1. Dressing mischen

Aus **Senf**, 1-2EL Olivenöl und 1-2EL Essig ein **Dressing** mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



2. Salat vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln. Die Enden der **Gurke** abschneiden, die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** schälen und mit der groben Seite einer Küchenreibe raspeln. Den **Romanasalat** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.



3. Panade vorbereiten

Für die **Panade** die **Cornflakes** mit den Händen zerkrümeln. 2 Eier mit 3-4EL Wasser in einem tiefen Teller verquirlen. 2-3EL Esslöffel Mehl in einem dritten Teller verteilen.



4. Schnitzel vorbereiten

Die **Hähnchen** längs in ca. 2cm dicke Schnitzel schneiden.



5. Hähnchen panieren

Das **Hähnchen** von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Dann zuerst im Mehl, danach im verquirlten Ei wenden und zum Schluss rundum mit den **Cornflakes** panieren. Dabei von allen Seiten gut andrücken.



6. Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 2-3EL Pflanzenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die **Hähnchenschnitzel** darin ca. 2-3Min. von jeder Seite goldgelb braten oder bis sie gar sind. **Tipp:** Danach auf ein Küchentuch legen, um überschüssiges Fett aufzusaugen. Inzwischen die **Tomaten, Gurke, Karotte** und **Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Mit **Ketchup** zu den **Schnitzeln** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**