

MARLEY SPOON



Zarte Hähnchenschnitzel

mit italienischem Tomaten-Brot-Salat



30-40min



2 Personen

Heute frönen wir der leichten italienischen Küche und servieren zart gebratene, mehlierte Filetschnitzel 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 Croûtons. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 rustikale Baguettebrötchen¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frisches Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfer
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 669.0kcal, Fett 25.2g, Eiweiß 41.7g, Kohlenhydrate 63.9g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine 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

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und einmal quer in **2 dünne Schnitzel** schneiden. Mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen und die **Schnitzel** mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in 2-3EL Mehl wenden, bis sie rundum gleichmäßig mit Mehl bedeckt sind.



2. Croûtons rösten

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



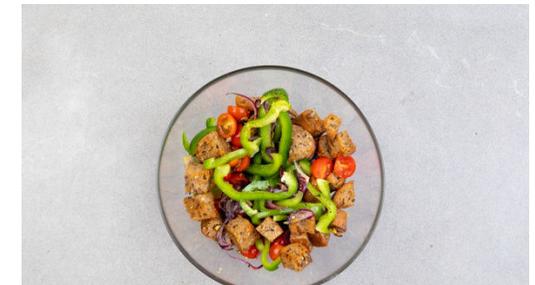
5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun braten, bis das **Fleisch** durch 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 aufbewahren.



6. Salat mischen

Für den **Salat** die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Paprika**, den **Zitronenabrieb** und **-saft** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Wer mag, kann noch 1-2EL Essig hinzufügen. Die **Basilikumblätter** grob zerzupfen und untermischen. Den **Salat** mit den **Croûtons** bestreuen und mit den **Schnitzeln** servieren.