



Hähnchenfilet im Nussmantel

mit orientalischem Selleriesalat



20-30min



2 Personen

Es gibt Schnitzel, aber mal ganz anders: Mit Haselnüssen paniert werden die Hähnchenfilets wunderbar knusprig. Dazu gibt es einen erfrischenden Salat aus Sellerie, Orange, Rosinen und Schnittlauch. Ein besonders feines Abendessen!

Was du von uns bekommst

- Semmelbrösel ¹
- frischer Schnittlauch
- unbehandelte Orange
- Äpfel
- Hähnchenbrustfilet
- geschälte Haselnüsse ¹⁵
- Rosinen
- Dukkah-Gewürz
- Knollensellerie ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Klarsichtfolie
- Küchenreibe
- Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755.0kcal, Fett 37.6g, Eiweiß 39.9g, Kohlenhydrate 57.1g



1. Nusspanade mischen

Die **Haselnüsse** fein hacken und mit den **Semmelbröseln** und 1-2EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Salat vorbereiten

1TL Orangenschale abreiben, dann die **Orange** rundherum schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei den **Saft** auffangen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** schälen, in feine Stifte schneiden oder raspeln und mit den **Äpfeln**, etwas Salz und Essig vermengen und ruhen lassen.



3. Hähnchen panieren

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einer schweren Pfanne flach klopfen und nacheinander in etwas Mehl, 1 verquirltem Ei und der **Nussmischung** panieren.



4. Hähnchen braten

Die **Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl von beiden Seiten ca. 6-8Min. knusprig anbraten.



5. Salat zubereiten

Die **Sellerie-Äpfel-Mischung** mit den **Orangenfilets**, dem **Orangensaft**, der **Orangenschale** und den **Rosinen** vermengen. Mit dem **Dukkah-Gewürz**, 2-3EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Schnittlauch hinzugeben

Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und unter den **Salat** mischen. Die **Hähnchenschnitzel** mit dem **Selleriesalat** anrichten und servieren.