



## Hähnchenfilet im Nussmantel

mit orientalischem Selleriesalat



20-30min



3-4 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

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

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- Pfanne
- Klarsichtfolie
- Küchenreibe
- 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 625.0kcal, Fett 22.2g, Eiweiß 40.4g, Kohlenhydrate 57.6g



### 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 Küchenrepp 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 großen 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.