



Hähnchenschnitzel alla milanese

mit Brokkoli und Tomaten-Basilikum-Salat



30-40min



2 Personen

Vorhang auf für einen italienischen Klassiker in neuem Gewand: Ja, auch wir panieren unser Hähnchen, aber wir panieren mit Panko und schmuggeln für die Raffinesse ein Quäntchen Oregano hinein. Der Brokkoli darf im Ofen zu köstlicher Vollendung rösten, bevor wir ihn mit Zitronenabrieb verfeinern. Und was sollen wir zum frisch-würzigen Tomatensalat mit Basilikum noch sagen? Belassen wir es beim Wesentlichen: Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 250g Kirschtomaten
- 10g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300g Brokkoli
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen getrockneter Oregano

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 31.3g, Eiweiß 39.8g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kirschtomaten** vierteln. Die **Basilikumblätter** abzupfen, grob schneiden oder zerrupfen und mit den **Tomaten** in eine Schüssel geben. Aus je 1EL Olivenöl und Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden.



2. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, in einer weiten Auflaufform mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und 10-15Min. im Ofen rösten, bis der **Brokkoli** leicht gebräunt und gar ist.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, längs halbieren und zwischen Backpapier oder Frischhaltefolie z. B. mit einem schweren Topf gleichmäßig ca. 0,5 cm dünn flach klopfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Fleisch panieren

Für die **Panade** 3EL Mehl auf einen tiefen Teller geben. Auf einem weiteren Teller 1 Ei mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** mit **1TL Oregano** und je 1 Prise Salz und Pfeffer auf einem dritten Teller vermengen. Das **Fleisch** nacheinander erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im **Panko-Paniermehl** wenden.



5. Schnitzel braten

In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 4-5Min. goldbraun anbraten. Falls die Panade zu schnell bräunt, die Hitze etwas reduzieren.



6. Anrichten und servieren

Den **Brokkoli** mit **1TL Zitronenabrieb** verfeinern. Die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Schnitzel** mit dem **Brokkoli** und dem **Salat** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.