



Hähnchenschnitzel mit Tomatensauce

auf Couscous mit Brokkoli



20-30min



3-4 Personen

Mmh, von diesen knusprig panierten Hähnchenschnitzeln können wir gar nicht genug bekommen! Dazu gibt es eine Sauce aus frischen Kirschtomaten und als Beilage brilliert lockerer Couscous mit Brokkoli, Basilikum und würzigem Käse. Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 Brokkoli
- 300g Couscous¹
- 500g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 100g Semmelbrösel¹
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Stücke italienischer Hartkäse⁷
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Das Öl ist heiß genug, sobald sich kleine Bläschen bilden, wenn man einen Holzlöffel hineinhält.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 897kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 48.5g



1. Brokkoli kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in der kochenden **Brühe** ca. 4Min. garen.



2. Couscous garen

Nach 4Min. den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** unter den **Brokkoli** mengen. Den Topf abgedeckt 8-10Min. beiseitestellen und den **Couscous** quellen lassen.



3. Sauce zubereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Tomaten** mit je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer unterrühren und abgedeckt 7-9Min. sanft köcheln lassen. Anschließend die **Tomaten** mit einer Gabel zerdrücken und ggf. etwas Wasser hinzugeben.



4. Fleisch vorbereiten

6EL Mehl mit 100ml Wasser, dem **Senf** und 1 kräftigen Prise Salz zu einem dickflüssigen **Teig** verrühren. Die **Semmelbrösel** auf einem Teller bereitstellen. Das **Fleisch** trocken tupfen und **jeweils** horizontal in **2 ca. 1cm dünne Schnitzel** halbieren. Zum Panieren die **Schnitzel** zuerst im **Teig**, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



5. Schnitzel braten

Eine große Pfanne mit einer ca. 0,5cm hohen Schicht Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Die Hitze ggf. reduzieren, falls die **Panade** zu schnell bräunt. Die **Schnitzel** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



6. Couscous verfeinern

Den **Käse** fein reiben. Das **Basilikum** samt **Stängeln** fein schneiden und mit dem dem **Käse** unter den **Brokkoli-Couscous** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenschnitzel** mit dem **Brokkoli-Couscous** und der **Tomatensauce** anrichten und servieren.