



## 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!



- 250g Kirschtomaten
- 10g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Päckchen getrockneter Oregano

- 1 Ei<sup>3</sup>
- 3EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

## Allergene

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


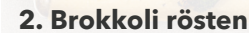
Energie 638kcal, Fett 35.9g,  
Kohlenhydrate 34.7g, Eiweiß 40.2g



The image shows four white bowls arranged in a row. From left to right: the first bowl contains white flour; the second bowl contains a yellow egg wash with a breaded fish fillet submerged in it; the third bowl contains dry breadcrumbs; and the fourth bowl contains a breaded fish fillet. Below the bowls is a white cutting board with a breaded fish fillet on it.

#### 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.

A top-down view of a black frying pan on a light-colored surface. Inside the pan, two golden-brown, oval-shaped schnitzels are being fried in oil. The oil is bubbling around the schnitzels. The pan has a silver handle on the left and a black handle on the right.

**5. Schnitzel braten**

## 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. Brokkoli verfeinern**

## 6. Brokkoli verfeinern

Den **Brokkoli** mit **1TL Zitronenschale** verfeinern. Die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Schnitzel** mit dem **Brokkoli** und dem **Tomatensalat** anrichten, nach Belieben mit der **übrigen Zitronenschale** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.