



Paniertes Hähnchenschnitzel

mit Kräuter-Couscous und gegrilltem Gemüse



30-40min



2 Personen

Wir wollen gar nicht viele Worte verlieren, damit wir schneller essen können: Zu gebratenen Hähnchenschnitzeln gibt es einen lockeren Couscous mit allerlei frischen Kräutern sowie geröstete Zucchini- und Karottenscheiben, dazu servierst du einen erfrischenden Joghurdip mit Zitrone. Köstlich-sommerliche Feierabendküche, wie wir sie lieben!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 150g Couscous¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Joghurt⁷
- 50g Semmelbrösel¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

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

Kochtipp

Wenn der Ofen keine Grillfunktion hat, einfach Ober-/Unterhitze verwenden.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 853kcal, Fett 32.2g, Kohlenhydrate 94.9g, Eiweiß 46.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Zucchini** schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Schnittlauch** in Röllchen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitrone** abreiben und halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Panade vorbereiten

1EL Mehl auf einem Teller mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Auf einem zweiten Teller 1 Ei mit 1-2EL Wasser oder Milch verquirlen. Auf einem dritten Teller die **Semmelbrösel** bereitstellen.



2. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und die **1/2 des Brühgewürzes** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen. Für den **Dip** den **Joghurt** mit **1TL Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren.



5. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren. Anschließend im Mehl wälzen und überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den **Semmelbröseln** wenden und leicht andrücken.



3. Gemüse grillen

Die **Zucchini- und Karottenscheiben** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 8-10Min. grillen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun braten. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, die **Kräuter** untermengen und mit dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenschnitzel** mit dem **Couscous**, dem **Gemüse** und dem **Dip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.