



Hähnchen-Parmigiana

mit Gnocchi und Rucola



30-40min



2 Personen

Wenn es die italienische Küche nicht gäbe, müsste man sie erfinden. Was haben wir für ein Glück, dass das schon jemand für uns getan hat! Unter den zahlreichen Köstlichkeiten, die sie hervorgebracht hat, verehren wir einige besonders, etwa gebackene Gnocchi und Hähnchen in Käsepanade - genau die haben wir heute in einem Gericht vereint. Dazu fruchtige Tomaten, Basilikum und würziger Rucola. Kein Leichtgewicht, aber delizioso!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 10g Basilikum
- 500g Gnocchi ¹
- 50g junger Gouda, gerieben ⁷
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Frischhaltefolie

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1158kcal, Fett 60.3g, Kohlenhydrate 109.6g, Eiweiß 46.9g



1. Gnocchi backen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Basilikumblätter** abzupfen und fein schneiden, die **Stängel** sehr fein hacken. Die **Gnocchi** in einer Auflaufform mit 1EL Olivenöl, der **½ des Goudas**, der **½ der Basilikumblätter** sowie Salz und Pfeffer vermengen und in 20-25Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Schnitzel braten

Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und in den **Käsebröseln** wenden und die **Panade** leicht andrücken. In einer zweiten mittelgroßen Pfanne 1cm Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen und die **Schnitzel** auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun ausbacken. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Sauce kochen

Den **Knoblauch** und die **Basilikumstängel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, dann mit den **Kirschtomaten** und 150ml Wasser ablöschen. Die **Sauce** einmal aufkochen lassen, **2TL Oregano** einrühren und bei niedriger Hitze 10-15Min. einköcheln lassen.



5. Schnitzel überbacken

Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und das **restliche Basilikum** unterrühren. Die **½ der Sauce** über die **Gnocchi** geben, dann die Schnitzel auf die **Gnocchi** legen und mittig mit der **übrigen Sauce** bedecken. Den **restlichen Gouda** darauf verteilen und die **Schnitzel** 6-7Min. überbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist.



3. Schnitzel vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier mit einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn plattieren. Den **Hartkäse** fein reiben. 2EL Mehl auf einen Teller geben, auf einem weiteren Teller 1 Ei verquirlen, auf einem dritten Teller das **Paniermehl** mit der **½ des Hartkäses** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, 2TL Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Rucola** vermengen. Die **Schnitzel** neben dem **Salat** auf den **Gnocchi** anrichten, mit dem **restlichen Hartkäse** garnieren und servieren.