



Paniertes Parmesan-Hähnchen

mit Balsamico-Gemüse aus dem Ofen



30-40min



2 Personen

Hokkaidokürbis und Karotten machen mit ihrer tollen Farbe auch an grauen Tagen richtig Laune. Mit ihrem feinen, süßen Geschmack ergänzen sie aber auch perfekt deine schnell in der Pfanne gebratenen Hähnchenschnitzelchen, die mit einer würzigen Panade aus geriebenem Käse und frischem Oregano aufwarten können. Dazu gibt es eine leichte Tomaten-Lauchzwiebel-Salsa für die Extraption Frische!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung braune Champignons
- 5g frischer Oregano
- 1 Karotte
- 1x Hokkaidokürbis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen „Sieglindes Erdäpfelgewürz“
- 1 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 20g italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Ei ³
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 500kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 28.7g, Eiweiß 43.7g



1. Kürbis schneiden



2. Gemüse schneiden



3. Gemüse rösten



4. Salsa zubereiten



5. Fleisch vorbereiten



6. Schnitzelchen braten

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** in feine Würfel schneiden. Beides mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Die **Oreganoblättchen** abzupfen und fein hacken. Den **Käse** fein reiben und mit dem Ei, Salz und Pfeffer sowie dem **Oregano** verquirlen. Die **Hähnchenfilets** in ca. 1-2cm breite Streifen schneiden und ggf. flach klopfen, damit sie schneller garen.