



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 Extraportion 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

Den Backofen auf 220°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Kürbis** entkernen und längs in ca. 1-2cm breite Streifen schneiden. Schälen ist beim **Hokkaido** nicht nötig.



2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und vierteln. Die **Karotte** schälen und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



3. Gemüse rösten

Den **Kürbis**, die **Pilze** und die **Karotten** mit dem **Balsamicoessig**, 1-2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, Salz, Pfeffer und 1/2EL Zucker vermengen. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 25-30Min. im Ofen garen.



4. Salsa zubereiten

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



5. Fleisch vorbereiten

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.



6. Schnitzelchen braten

Die **Schnitzel** nacheinander von allen Seiten durch etwas Mehl und die **Käse-Ei-Mischung** ziehen und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze mit 1-2EL Olivenöl von jeder Seite ca. 2-3Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Die **Hähnchenschnitzel** mit dem **Ofengemüse** anrichten und die **Tomaten-Zwiebel-Salsa** dazu servieren.