



## Paniertes Parmesan-Hähnchen

mit Balsamico-Gemüse aus dem Ofen



30-40min



3-4 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!



- 1 Packung braune Champignons
- 5g frischer Oregano
- 1x Hokkaidokürbis
- 2 Karotten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 3 Tomaten
- 1 Päckchen „Sieglindes Erdäpfelgewürz“
- 2 Päckchen Balsamicoessig <sup>12</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 40g italienischer Hartkäse <sup>7</sup>

- Ei <sup>3</sup>
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>
- Zucker

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

Energie 425kcal, Fett 15.6g,  
Kohlenhydrate 25.5g, Eiweiß 41.7g



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.



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



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.



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



Die **Oreganoblättchen** abzapfen 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.



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 **Schnitzel** mit dem **Ofengemüse** anrichten und die **Tomaten-Zwiebel-Salsa** dazu servieren.