



Gebratene Hähnchenbrust

mit italienischem Tomaten-Brot-Salat



30-40min



3-4 Personen

Heute frönen wir der leichten italienischen Küche und servieren zart gebratene, mehlierte Filetschnitzel aus dem saftigen Brustfleisch des Huhns. Dazu gibt es einen frischen, bunten Salat „Panzanella-Art“ mit grüner Paprika, Tomaten-Zwiebel-Gemüse, frischem Basilikum und gerösteten Croûtons. Buon appetito!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Kirschtomaten
- 2 grüne Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ¹
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 20g Basilikum

- 4EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 715kcal, Fett 41.5g,
Kohlenhydrate 43.2g, Eiweiß 39.6g



4. Schnitzel vorbereiten

2. Croûtons rösten

5. Schnitzel braten

3. Zwiebeln anschwitzen

6. Salat zubereiten

Für den **Salat** die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Paprika**, die **Zitronenschale** und den **-saft** mit 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1–2EL Essig hinzufügen. Die **Basilikumblätter** grob zerzupfen und untermischen. Den **Salat** mit den **Croûtons** bestreuen und mit den **Schnittzeln** servieren.