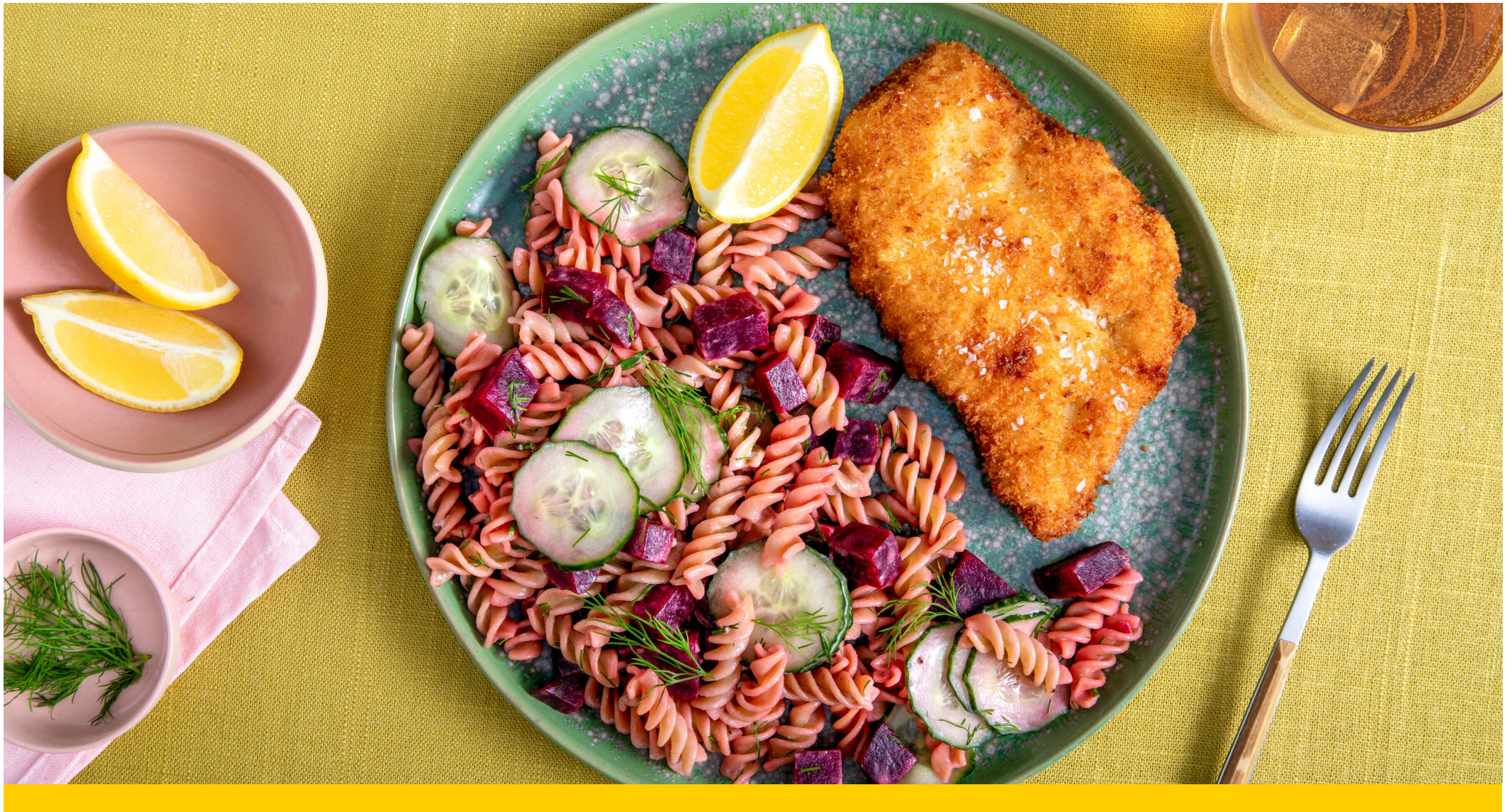




V: Bio-Hähnchenschnitzel mit bunter Pasta

mit Roter Bete, Gurke und Dill



ca. 30min



2 Personen

Schnitzel mit Pasta – kann die Welt noch schöner werden? Natürlich kann sie, wenn man es richtig angeht: Wir machen das saftige Bio-Hähnchenschnitzel schön kross und geben ihm spritzige Zitrone an die pankopanierte Hand. Dazu gibt es lecker-nussige Vollkornfusilli im fröhlichen Farbrausch: Gurke und Dill fürs frische Grün, Rote Bete für den rosaroten, knackigen Biss. So schön war die Welt schon lange nicht mehr ...

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornfusilli ¹
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümelchen Panko-Paniermehl hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1140kcal, Fett 46.2g, Kohlenhydrate 112.5g, Eiweiß 66.5g



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gurke einlegen

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Je 2 Prisen Salz und Zucker in 1EL hellem Essig auflösen und mit den **Gurkenscheiben** vermengen.



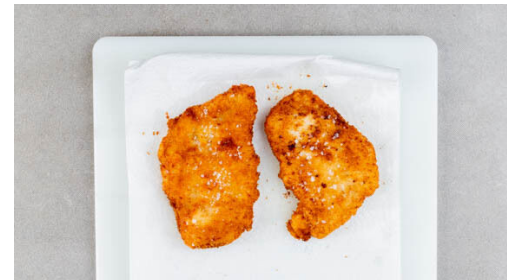
3. Zutaten vorbereiten

Die **Zitrone** vierteln. Den **Dill** fein schneiden. Die **Rote-Bete-Flüssigkeit** vorsichtig abgießen und auffangen. Die **½ der Roten Bete oder mehr** in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



4. Schnitzel panieren

3EL Mehl mit 60ml Wasser zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten und auf einen tiefen Teller geben. Auf einem weiteren Teller das **Panko-Paniermehl** bereitstellen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Die **Schnitzel** im **Teig** wenden und ggf. abtropfen lassen, dann im **Panko-Paniermehl** wenden.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten. Falls die **Panade** zu schnell bräunt, die Hitze etwas reduzieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.



6. Pasta mischen

Die **Pasta** mit den **Gurken**, der **Roten Bete** samt **Flüssigkeit**, **⅔ des Dills** und 2EL Mayonnaise vermengen, nach Geschmack mit Salz würzen. Die **Pasta** mit dem **restlichen Dill** garnieren und zu den **Schnitzeln** servieren, die **Zitronenspalten** dazu reichen.