

## V2: 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 Vollkornfusilli <sup>1</sup>
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 50g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 3EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 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 Krümchen 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 11-13Min. 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.



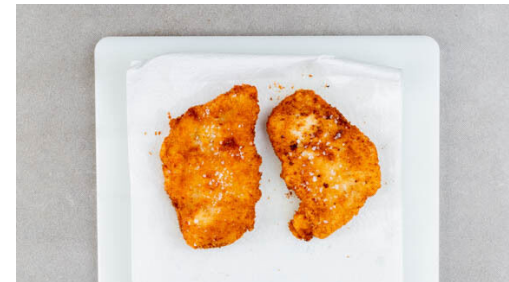
**3. Zutaten vorbereiten**

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



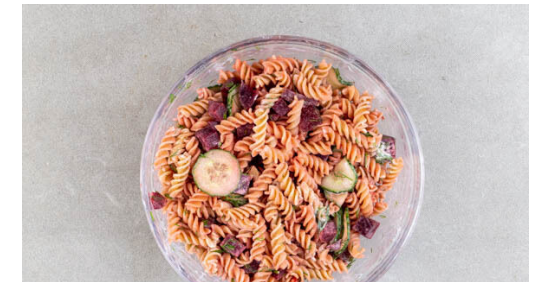
**4. Schnitzel panieren**

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**,  $\frac{2}{3}$  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.