



Low Carb: Hähnchen-Piccata mit Käse

dazu Pilzgemüse und Selleriemousse



30-40min



2 Personen

Was könnte es Besseres geben als zarte Hähnchenschnitzel in einer krossen Panade mit geriebenem Käse? Ganz ehrlich, das ist schwer zu toppen! Trotzdem setzen wir noch einen drauf, denn die zarten Schnitzel servierst du heute mit leckerem Pilzgemüse, kross gebratenem Speck und einer feinen Selleriemousse mit würzig-süßer Zwiebelmarmelade. Wir können jetzt nicht länger schwärmen, wir müssen essen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 kleiner Knollensellerie ⁹
- 250g Champignons
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Baconstreifen
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade

¹²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 2EL Butter ⁷
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenreibe
- Stabmixer
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 46.3g, Kohlenhydrate 29.3g, Eiweiß 51.8g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren. Die **Schnitzel** zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne plattieren. Den **Käse** fein reiben. 1 Ei mit einer Gabel verquirlen.



4. Schnitzel braten

Das **Fleisch** von jeder Seite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in insgesamt 2EL Mehl wenden. Den **Käse** mit dem Ei verrühren. In einer mittelgroßen Pfanne 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** durch die **Käse-Ei-Mischung** ziehen und im heißen Öl auf jeder Seite 2-3Min. ausbacken. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Den **Sellerie** vierteln, mit einem Messer schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



5. Pilze braten

Parallel in einer zweiten mittelgroßen Pfanne die **Pilze** und den **Speck** mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. braten, bis der **Speck** schön knusprig ist und die **Pilze** appetitlich gebräunt sind. Währenddessen die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Pilze** mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Lauchzwiebeln** untermischen.



3. Sellerie kochen

Den **Sellerie** in einem kleinen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und ca. 15Min. garen, bis die **Selleriestücke** weich sind. In ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben. 2EL Butter hinzufügen und den **Sellerie** mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Schnitzel** jeweils schräg halbieren. Das **Selleriepüree** und die **Pilze** auf Teller verteilen und die **Schnitzel** darauf anrichten. Nach Belieben mit der **Petersilie** garnieren und mit der **Zwiebelmarmelade** servieren.