



V1: Hähnchenschnitzel mit Tomatensauce

auf Couscous mit Brokkoli



20-30min



2 Personen

Mmh, von diesen knusprig panierten Hähnchenschnitzeln können wir gar nicht genug bekommen! Dazu gibt es eine Sauce aus frischen Kirschtomaten und als Beilage brilliert lockerer Couscous mit Brokkoli, Basilikum und würzigem Käse. Guten Hunger!

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Brokkoli
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 10g Basilikum

- 1½EL körniger Senf ¹⁰
- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- 2 kleine Töpfe mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 930kcal, Fett 37.0g,
Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 51.6g



1. Brokkoli kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühwürzes oder mehr nach Geschmack** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in der kochenden **Brühe** ca. 4Min. garen.



2. Couscous garen

Nach ca. 4Min. den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** unter den **Brokkoli** mengen. Den Topf abgedeckt 8-10Min. beiseitestellen und den **Couscous** quellen lassen.



3. Sauce zubereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einem zweiten kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Tomaten** mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer unterrühren und abgedeckt 7-9Min. sanft köcheln lassen. Anschließend die **Tomaten** mit einer Gabel zerdrücken und ggf. etwas Wasser hinzugeben.



4. Fleisch vorbereiten

3EL Mehl mit 50ml Wasser, 1½EL Senf und 1 kräftigen Prise Salz zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Die **Semmelbrösel** auf einem Teller bereitstellen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **2 ca. 1cm dünne Schnitzel** halbieren. Zum Panieren die **Schnitzel** zuerst im Teig, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



5. Schnitzel braten

Eine mittelgroße Pfanne mit einer ca. 0,5cm hohen Schicht Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Die Hitze ggf. reduzieren, falls die **Panade** zu schnell bräunt. Die **Schnitzel** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



6. Couscous verfeinern

Den **Käse** fein reiben. Das **Basilikum samt Stängeln** fein schneiden und mit dem **Käse** unter den **Brokkoli-Couscous** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenschnitzel** mit dem **Brokkoli-Couscous** und der **Tomatensauce** anrichten und servieren.