



Hähnchenschnitzel mit Käsepanade

dazu knackiger Salat mit Feta und Minze



ca. 40min



3-4 Personen

Wenig Kohlenhydrate und gleichzeitig viel Geschmack? Ja, das geht, und sogar sehr gut! Wir spendieren unserem saftigen Hähnchenbrustfilet eine leckere Panade aus würzigem Käse und Sonnenblumenkernen, fein aromatisiert mit Limettensaft. Dazu gibt es einen Aromabombensalat aus Stangensellerie, Gurke, Radieschen und Apfel mit einem cremigen Feta-Minze-Dressing. Das ist sommerlich leicht und schmeckt der ganzen Familie!

- 1 unbehandelte Limette
- 3 Stücke italienischer Hartkäse ⁴
- 50g Bio-Semmelbrösel ³
- 100g Sonnenblumenkerne
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Stangensellerie ¹
- 1 große Gurke
- 2 Äpfel
- 1 Bund Radieschen
- 10g Minze
- 100g Feta ⁴

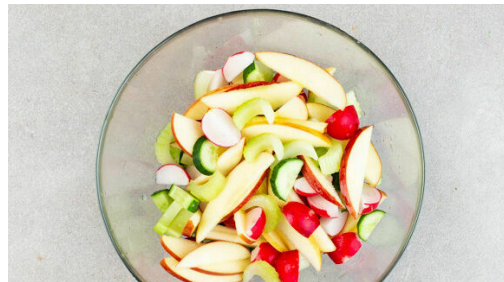
- 1 Ei ²
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

Energie 772kcal, Fett 51.6g,
Kohlenhydrate 30.8g, Eiweiß 46.0g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 4EL Olivenöl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech träufeln und in den Ofen schieben. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** auspressen. 1 Ei mit 1EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Den **Käse** fein reiben und mit den **Semmelbröseln**, den **Sonnenblumenkernen** und der **Limettenschale** vermengen.



Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** längs halbieren, die **Äpfel** vierteln und entkernen und beides ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Radieschen** vierteln und mit dem **Sellerie**, der **Gurke** und den **Äpfeln** vermengen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal jeweils in **2 dünne Schnitzel** schneiden. Anschließend zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen, sodass die **Schnitzel** ca. 0,5cm dick sind.



Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. **$\frac{3}{4}$ der Minzeblätter** die **$\frac{1}{2}$ des Fetas**, den **Limettensaft**, 2EL Olivenöl und 1TL Zucker oder Honig in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei schrittweise etwas Wasser hinzufügen, bis das **Dressing** die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Schnitzel** der Reihe nach im Ei und dann in dem **Semmelbrösel-Mix** wenden. Dabei darauf achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist. Die **Panade** ggf. noch leicht andrücken. Die **Schnitzel** vorsichtig auf das heiße Backblech legen und im Ofen 12-14Min. backen, dann wenden und erneut 5-7Min. backen, bis die **Panade** goldbraun und knusprig ist.



Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen, auf Teller verteilen, den **restlichen Feta** darüberkrümeln und mit den **übrigen Minzeblättern** garnieren. Die **Schnitzel** in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** servieren.