



V: Bio-Hähnchenschnitzel mit Tomatensauce

auf Couscous mit Brokkoli



20-30min



2 Portionen

Mmh, von diesen knusprig panierten Bio-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!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Brokkoli
- 150g Bio-Vollkorncouscous ²
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Bio-Semmelbrösel ²
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 2EL körniger Senf ⁴
- 4EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 kleine Töpfe mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Fleischklopfer
- Backpapier/Frischhaltefolie

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

Kochtipps

Das Öl ist heiß genug, sobald sich kleine Bläschen bilden, wenn man einen Holzöffel hineinhält.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1149kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 121.3g, Eiweiß 75.7g



1. Brokkoli kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes 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.



4. Fleisch vorbereiten

4EL Mehl mit 70ml Wasser, 2EL Senf und 1 kräftigen Prise Salz zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Die **Semmelbrösel** auf einem Teller bereitstellen. Das **Fleisch** trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier mit einem Fleischklopfer zu ca. 1cm dicken **Schnitzeln** klopfen. Zum Panieren die **Schnitzel** zuerst im Teig, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



2. Couscous garen

Nach ca. 4Min. den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** unter den **Brokkoli** mengen. Den Topf abgedeckt 6-8Min. beiseitestellen und den **Couscous** quellen lassen.



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.



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.



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.