



V2: Bio-Hähnchenschnitzel mit Tomatensauce

auf Couscous mit Brokkoli



20-30min



2 Personen

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!

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Brokkoli
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Bio-Semmelbrösel ¹
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 10g Basilikum

- 2EL körniger Senf ¹⁰
- 4EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 1123kcal, Fett 39.1g,
Kohlenhydrate 112.0g, Eiweiß 75.1g



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.



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 Fleischklopper zu ca. 1 cm 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 8-10Min. 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.