



V: Bio-Hähnchenfilet im Nussmantel

mit orientalischem Selleriesalat



20-30min



3-4 Personen

Es gibt Schnitzel, aber mal ganz anders, denn heute panierst du zarte Bio-Hähnchenbrust mit einer Mischung aus Haselnüssen und Semmelbröseln. Dazu gibt es einen knackig-frischen Salat aus Sellerie, Orange, Rosinen und Schnittlauch. Ein besonders feines Abendessen und noch dazu schnell auf dem Tisch!

- 100g blanchierte Haselnusskerne ⁵
- 50g Bio-Semmelbrösel ³
- 2 unbehandelte Orangen
- 3 Äpfel
- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 25g Rosinen
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ⁴
- 10g Schnittlauch

- 1 Ei ²
- 4EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe

Energie 662kcal, Fett 34.4g,
Kohlenhydrate 50.1g, Eiweiß 37.1g



Die **Haselnüsse** fein hacken und mit den **Semmelbröseln** sowie 2EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



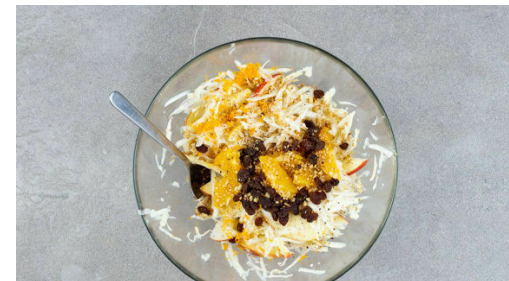
Ca. **2TL Orangenschale** abreiben, dann die **Orangen** rundherum schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei den **Saft** auffangen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** vierteln, schälen und fein raspeln oder in feine Stifte schneiden. Mit den **Äpfeln**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 EL Essig vermengen, beiseitestellen und ziehen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopper oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen. Dann nacheinander in 4EL Mehl, 1 verquirltem Ei und der **Nussmischung** panieren.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl auf jeder Seite 3-4Min. knusprig anbraten, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



Die **Sellerie-Apfel-Mischung** mit den **Orangenfilets**, dem **Orangensaft**, der **Orangenschale**, den **Rosinen** und der **Gewürzmischung** vermengen. Mit 1 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden und unter den **Salat** mengen. Das **Hähnchenfilets** mit dem **Selleriesalat** anrichten und servieren.