



Hähnchenfilet im Nussmantel

mit orientalischem Selleriesalat



ca. 25min



2 Personen

Es gibt Schnitzel, aber mal ganz anders, denn heute panierst du zarte 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!

- 50g blanchierte Haselnusskerne
15
- 25g Bio-Semmelbrösel ¹
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Äpfel
- 1 Stück Knollensellerie ⁹
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 25g Rosinen
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 10g Schnittlauch

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

- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopper
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 46.5g,
Kohlenhydrate 60.3g, Eiweiß 40.0g



Die **Haselnüsse** fein hacken und mit den **Semmelbröseln** sowie 1EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



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



Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopper oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen und nacheinander in 2EL Mehl, 1 verquirltem Ei und der **Nussmischung** panieren.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.