



Knuspriges Bio-Hähnchenschnitzel

auf Perlencouscous mit Fenchel und Lauch



ca. 50min



3-4 Personen

Wir müssen heute gar nicht viel sagen, damit es in der Küche auch sofort losgehen kann - hier werden gebratene Bio-Hähnchenschnitzel auf einem lecker-würzigen Perlencouscous mit Fenchel und Lauch serviert. Die Raffinesse kommt von einem köstlichen Pesto aus Basilikum und Petersilie. Eine Delikatesse, die man sich einfach nicht entgehen lassen darf.

- 40g Basilikum & Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Fenchelknollen
- 2 Stangen Lauch
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 100g Panko-Paniermehl ¹
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets

- 100ml Milch ²
- 6EL Weizenmehl ¹
- 2½EL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

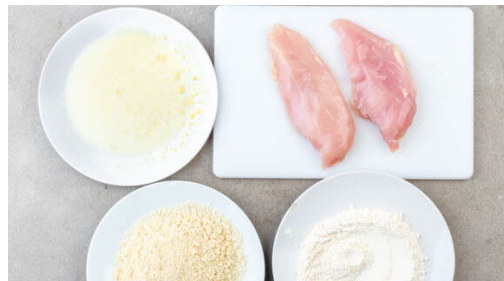
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1001kcal, Fett 28.8g,
Kohlenhydrate 120.3g, Eiweiß 67.7g



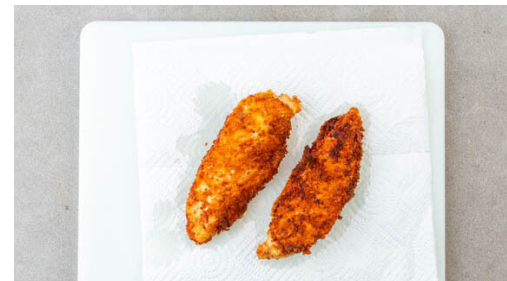
1,2L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Das **Basilikum** und die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. **Eine Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in **Spalten** schneiden. Die **Kräuter**, den **Knoblauch**, den **Zitronensaft**, ½EL Senf und je ½TL Salz und Pfeffer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



Auf einem tiefen Teller 6EL Weizenmehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 2EL Senf mit 100ml Milch verrühren. Das **Paniermehl** auf einen dritten Teller geben. Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



Den **Fenchel** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden, dabei die Stiele entfernen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Den **Fenchel** und den **Lauch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten, bis das **Gemüse** beginnt, weich zu werden.



Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, in der Senf-Milch-Mischung und im **Paniermehl** wenden. Darauf achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist, die **Panade** ggf. noch leicht andrücken. Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis die **Panade** goldgelb und knusprig ist, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



Den **Perlencouscous** ca. 1Min. mitbraten, dann 800ml heißes Wasser aus dem Wasserkocher und das **Brühgewürz** unterrühren. Den **Perlencouscous** abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 15-20Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. Wenn der **Perlencouscous** gar ist, die restliche Flüssigkeit ohne Deckel verdampfen lassen.



Das **Pesto** unter den **Perlencouscous** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnitzel** nach Belieben in Streifen schneiden, auf dem **Perlencouscous** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)