



Knuspriges Bio-Hähnchenschnitzel

auf Perlencouscous mit Fenchel und Lauch



40-50min



2 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.

- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Fenchelknolle
- 1 Stange Lauch
- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets

- 50ml Milch ²
- 4EL Weizenmehl ¹
- 3½TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1020kcal, Fett 28.8g,
Kohlenhydrate 124.5g, Eiweiß 68.3g



1. Pesto zubereiten

600ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Das **Basilikum** und die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in **Spalten** schneiden. Die **Kräuter**, den **Knoblauch**, den **Zitronensaft**, ½TL Senf und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



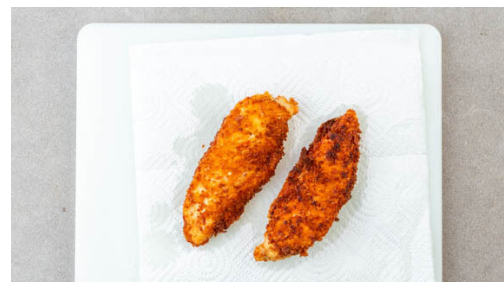
4. Schnitzel vorbereiten

Auf einem tiefen Teller 4EL Weizenmehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 3TL Senf mit 50ml Milch verrühren. Das **Paniermehl** auf einen dritten Teller geben. Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



2. Gemüse braten

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 mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten, bis das **Gemüse** beginnt, weich zu werden.



5. Schnitzel braten

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 mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis die **Panade** goldgelb und knusprig ist, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** ca. 1Min. mitbraten, dann 400ml heißes Wasser aus dem Wasserkocher und die **½ des Brühwürzes** 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.



6. Perlencouscous verfeinern

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.