



Hähnchenfilet im Nussmantel

mit orientalischem Selleriesalat



20-30min



2 Personen

Es gibt Schnitzel, aber mal ganz anders, denn heute panierst du die zarten Hähnchenfilets mit einer Mischung aus Haselnüssen und Semmelbröseln. Dazu gibt es einen knackig-frischen Salat aus Sellerie, Orange, Rosinen und Schnittlauch. Ein besonders feines Abendessen aus der Low-Carb-Küche!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen Semmelbrösel ¹
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Äpfel
- 1 Knollensellerie ⁹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Rosinen ¹²
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- 20g frischer Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- Ei ³
- Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Den restlichen Sellerie z. B. im Ofen backen: Schälen, in pommestartige Stifte schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und bei 180°C ca. 30Min. backen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sellerie (9), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 50.3g, Eiweiß 39.3g



1. Nusspanade vorbereiten

Die **Haselnüsse** fein hacken und mit den **Semmelbröseln** sowie 1-2EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Salat vorbereiten

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. Die **1/2 des Selleries** schälen und fein raspeln oder in feine Stifte schneiden. Mit den **Äpfeln** sowie etwas Salz und Essig vermengen, beiseitestellen und ziehen lassen.



3. Fleisch panieren

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder Boden einer schweren Pfanne flach klopfen und nacheinander in etwas Mehl, 1 verquirltem Ei und der **Nussmischung** panieren.



4. Fleisch braten

Die **Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl auf beiden Seiten 3-4Min. knusprig anbraten, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



5. Salat mischen

Die **Sellerie-Apfel-Mischung** mit den **Orangenfilets**, dem **Orangensaft**, der **Orangenschale**, den **Rosinen** und der **Gewürzmischung** vermengen. Mit 2-3EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Schnittlauch hinzugeben

Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und unter den **Salat** mengen. Die **Hähnchenschnitzel** mit dem **Sellerie Salat** anrichten und servieren.