



Bio-Hähnchenschnitzel mit Mozzarella

auf Pasta mit Tomatensauce



30-40min



3-4 Personen

Heute in unserer Kochschule: Schnitzel! Die zarte Bio-Hähnchenbrust wird in Panko-Brösel gehüllt und in der Pfanne frittiert, wodurch sie von außen schön knusprig und goldbraun wird, während das Fleisch wunderbar saftig bleibt. Wer kann da widerstehen? Dass das Ganze mit schmelzendem Mozzarella, leckerer Pasta und einer fruchtigen Tomatensauce mit Basilikum serviert wird, soll dabei aber auch nicht vergessen werden. Herrlich!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti ²
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 100g Panko-Paniermehl ²
- 1 Mozzarella ³
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 4EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- großer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Fleischklopfer & Sieb

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

Kochtipp

Auch Vegetarisches wie Tofu oder Gemüse profitiert vom Panieren. Füge dem Mehl noch ein paar Gewürze hinzu, und schwupps: Geschmacksbombe!

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1108kcal, Fett 42.0g, Kohlenhydrate 110.7g, Eiweiß 72.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Tomatensauce kochen

In einem mittelgroßen Topf die **Zwiebeln** mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und mit den **gehackten Tomaten** ablöschen. Die **Sauce** mit je 1TL Salz und Zucker sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und ca. 5Min. abgedeckt köcheln lassen, dann noch ca. 5Min. ohne Deckel einköcheln.



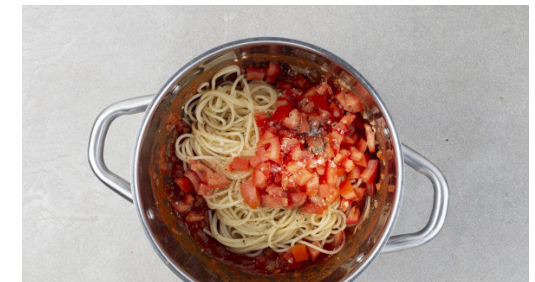
5. Schnitzel überbacken

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 6EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Die **Schnitzel** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und anschließend in eine große Auflaufform geben. Den **Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden, auf den **Schnitzeln** verteilen und 3-5Min. im Ofen gratinieren, bis der **Käse** schmilzt.



3. Schnitzel panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren. Mit einem Fleischklopfer plattieren. 1 Ei mit 2EL Wasser verquirlen. Die **Schnitzel** von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann nacheinander in 4EL Mehl wenden, durch das Ei ziehen und zum Schluss in dem **Panko-Paniermehl** wenden.



6. Pasta fertigstellen

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Pasta** mit der **Tomatensauce** und den **Tomatenwürfeln** vermengen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Die **Schnitzel** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **Basilikum** garnieren und servieren.