



Hähnchenbrust italienische Art

mit gebackenem Kürbis und Tomatensalsa



30-40min



2 Personen

Hokkaidokürbis und Karotten machen mit ihrer tollen Farbe auch an grauen Tagen richtig Laune. Mit ihrem feinen, süßen Geschmack ergänzen sie aber auch perfekt deine schnell in der Pfanne gebratenen Hähnchenschnitzelchen, die mit einer würzigen Panade aus geriebenem Käse und frischem Oregano aufwarten können. Dazu gibt es eine leichte Tomaten-Lauchzwiebel-Salsa für die Extraportion Frische!

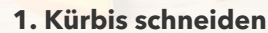
- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Packung braune Champignons
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 1 Päckchen Hähnchen-Gewürzmischung ¹⁰
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Tomaten
- 5g frischer Oregano
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

- 1 Ei ³
- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 550kcal, Fett 22.1g,
Kohlenhydrate 34.7g, Eiweiß 47.5g



4. Salsa zubereiten

2. Gemüse schneiden

5. Fleisch vorbereiten

3. Gemüse rösten

6. Schnitzelchen braten

Das **Fleisch** nacheinander in 1–2EL Mehl und der **Käse-Ei-Mischung** wenden, dann in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze mit 1–2EL Olivenöl von jeder Seite 2–3Min. braten, bis die **Hähnchenschnitzelchen** goldbraun und gar sind. Mit dem **Ofengemüse** anrichten und mit der **Tomaten-Zwiebel-Salsa** servieren.