



Hähnchenbrust italienische Art

mit gebackenem Kürbis und Tomatensalsa



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 3-4EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 467kcal, Fett 21.2g, Kohlenhydrate 23.6g, Eiweiß 42.3g



1. Kürbis schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Der **Hokkaidokürbis** muss nicht geschält werden.



2. Gemüse schneiden

Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und vierteln. Die **Karotte** schälen und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



3. Gemüse rösten

Den **Kürbis**, die **Pilze** und die **Karotten** mit dem **Balsamicoessig**, 1-2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, Salz, Pfeffer und 1/2EL Zucker vermengen. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 25-30Min. im Ofen rösten.



4. Salsa zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Beides mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.



5. Fleisch vorbereiten

Die **Oreganoblättchen** abzupfen und fein schneiden. Den **Käse** fein reiben und mit 1 Ei, dem **Oregano** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 1-2cm breite **Schnitzelchen** schneiden und ggf. mit einer Pfanne oder einem Fleischklopfer etwas flach klopfen, damit es schneller gart.



6. Schnitzelchen braten

Das **Fleisch** nacheinander in 3-4EL Mehl und der **Käse-Ei-Mischung** wenden, dann in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze mit 2-3EL 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.