



Saftiges Bio-Hähnchenschnitzel

an Trüffel-Käsespätzle & Apfel-Kohlrabi-Salat



ca. 25min



2 Personen

Schnitzel & Spätzle - wir könnten uns kaum eine bessere Kombination ausmalen! Heute wird es extralecker, denn für die saftigen Schnitzel aus Bio-Huhn verwenden wir Panko-Paniermehl, welches beim Braten besonders knusprig wird. Dazu gesellen sich feine Käsespätzle, die durch Trüffelöl eine besonders aromatische Note erhalten. Ein knackiger Apfel-Kohlrabi-Salat ist der erfrischend-fruchtige Begleiter. Na dann, ran an die Gabel!

Was du von uns bekommst

- 1 Kohlrabi
- 1 Apfel
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 400g frische Spätzle ^{1,2}
- 75g geriebener Cheddar ³
- 1 Pck. Trüffelöl
- 1 Pck. Röstzwiebeln ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Schneebesen

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1284kcal, Fett 62.1g, Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 76.8g



1. Salat vorbereiten

Den **Kohlrabi** schälen, vierteln und in breite Scheiben schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Kohlrabi** und die **Apfelscheiben** mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Zucker 1-2Min. verkneten.



2. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundherum mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. 2EL Mehl mit 3-4EL Wasser zu einem Teig vermengen. Das **Fleisch** zuerst im Teig wenden und ggf. abtropfen lassen, dann im **Panko-Paniermehl** wenden und die **Panade** sanft andrücken.



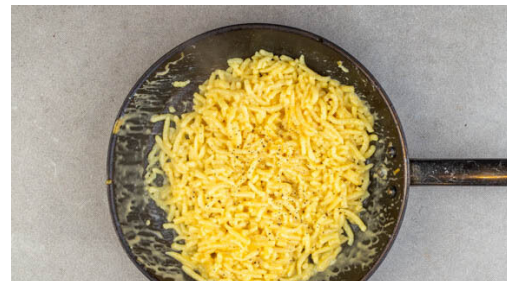
3. Schnitzel braten

Eine mittelgroße Pfanne ca. 0,5cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und von jeder Seite 3-4Min. goldbraun und gar braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Spätzle braten

Die **Spätzle** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 5Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren.



5. Käse zugeben

Den **Käse** und 100-150ml Wasser zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze rühren, bis die **Spätzle** gleichmäßig mit **Käsesauce** bedeckt sind. Nach Geschmack mit dem **Trüffelöl** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Salat fertigstellen

Den **Kohlrabi** und die **Äpfel** mit 1EL Pflanzenöl und 1EL Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnitzel** auf den **Käsespätzle** anrichten, mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren, den **Salat** als Beilage dazu reichen.