



Bio-Hähnchenschnitzel alla milanese

mit Brokkoli und Tomaten-Basilikum-Salat



30-40min



2 Personen

Vorhang auf für einen italienischen Klassiker in neuem Gewand: Ja, auch wir panieren unser Bio-Hähnchen, aber wir panieren mit Panko und schmuggeln für die Raffinesse ein Quäntchen Oregano hinein. Der Brokkoli darf im Ofen zu köstlicher Vollendung rösten, bevor wir ihn mit Zitronenabrieb verfeinern. Und was sollen wir zum frisch-würzigen Tomatensalat mit Basilikum noch sagen? Belassen wir es beim Wesentlichen: Buon appetito!

- 250g Kirschtomaten
- 10g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Brokkoli
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 1 Pck. getrockneter Oregano

- 1 Ei ¹
- 3EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Energie 688kcal, Fett 34.6g,
Kohlenhydrate 33.9g, Eiweiß 59.1g

