



V: Bio-Hähnchenschnitzel mit Tomatensauce

auf Couscous mit Brokkoli



20-30min



3-4 Personen

Mmh, von diesen knusprig panierten Bio-Hähnchenschnitzeln können wir gar nicht genug bekommen! Dazu gibt es eine Sauce aus frischen Kirschtomaten und als Beilage brilliert lockerer Couscous mit Brokkoli, Basilikum und würzigem Käse. Guten Hunger!

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 großer Brokkoli
- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 500g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 150g Bio-Semmelbrösel ¹
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ²
- 20g Basilikum

- 4EL körniger Senf ³
- 100g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Fleischklopfer
- Backpapier/Frischhaltefolie

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1017kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 114.4g, Eiweiß 73.7g



1. Brokkoli kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in der kochenden **Brühe** ca. 4Min. garen.



4. Fleisch vorbereiten

100g Mehl mit 150ml Wasser, 4EL Senf und ½TL Salz zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Die **Semmelbrösel** auf einem Teller bereitstellen. Das **Fleisch** trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier mit einem Fleischklopper zu ca. 1 cm dicken **Schnitzeln** klopfen. Zum Panieren die **Schnitzel** zuerst im Teig, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



2. Couscous garen

Nach ca. 4Min. den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** unter den **Brokkoli** mengen. Den Topf abgedeckt 6-8Min. beiseitestellen und den **Couscous** quellen lassen.



5. Schnitzel braten

Eine große Pfanne mit einer ca. 0,5cm hohen Schicht Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Die Hitze ggf. reduzieren, falls die **Panade** zu schnell bräunt. Die **Schnitzel** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



3. Sauce zubereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Tomaten** mit je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer unterrühren und abgedeckt 7-9Min. sanft köcheln lassen. Anschließend die **Tomaten** mit einer Gabel zerdrücken und ggf. etwas Wasser hinzugeben.



6. Couscous verfeinern

Den **Käse** fein reiben. Das **Basilikum samt Stängeln** fein schneiden und mit dem **Käse** unter den **Brokkoli-Couscous** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenschnitzel** mit dem **Brokkoli-Couscous** und der **Tomatensauce** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)