



Bio-Hähnchenfilet im Nussmantel

mit orientalischem Selleriesalat



ca. 25min



2 Personen

Es gibt Schnitzel, aber mal ganz anders, denn heute panierst du zarte Bio-Hähnchenbrust mit einer Mischung aus Haselnüssen und Semmelbröseln. Dazu gibt es einen knackig-frischen Salat aus Sellerie, Orange, Rosinen und Schnittlauch. Ein besonders feines Abendessen und noch dazu schnell auf dem Tisch!

Was du von uns bekommst

- 50g blanchierte Haselnusskerne⁵
- 50g Bio-Semmelbrösel³
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Äpfel
- 1 Stück Knollensellerie¹
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 25g Rosinen
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung⁴
- 10g Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei²
- 2EL Weizenmehl³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Sesamsamen (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 46.5g, Kohlenhydrate 60.3g, Eiweiß 40.0g



1. Nusspanade vorbereiten

Die **Haselnüsse** fein hacken und mit der **½ der Semmelbrösel** sowie 1EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Salat vorbereiten

Ca. **1TL Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** rundherum schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei den **Saft** auffangen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** schälen und fein raspeln oder in feine Stifte schneiden. Mit den **Äpfeln**, 1 Prise Salz und 1TL Essig vermengen, beiseitestellen und ziehen lassen.



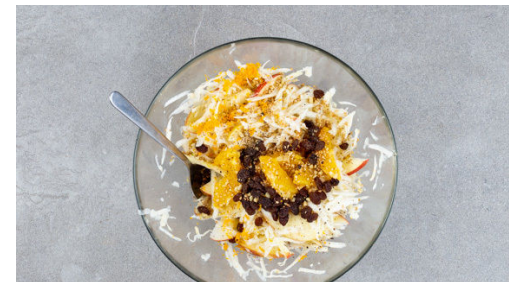
3. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen und nacheinander in 2EL Mehl, 1 verquirltem Ei und der **Nussmischung** panieren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite 3–4Min. knusprig anbraten, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



5. Salat mischen

Die **Sellerie-Apfel-Mischung** mit den **Orangenfilets**, dem **Orangensaft**, der **Orangenschale**, den **Rosinen** und der **Gewürzmischung** vermengen. Mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Schnittlauch hinzugeben

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden und unter den **Salat** mengen. Das **Hähnchenfilets** mit dem **Selleriesalat** anrichten und servieren.