



## Schnitzel vom Bio-Hähnchen mit Tomatensauce

auf Couscous mit Brokkoli



20-30min



4 Portionen

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!



## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 großer Brokkoli
- 300g Bio-Vollkorn Couscous<sup>2</sup>
- 500g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Bio-Semmelbrösel<sup>2</sup>
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Stückchen Hartkäse<sup>1,3</sup>
- 20g Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL körniger Senf<sup>4</sup>
- 6EL Weizenmehl<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

### Kochtipp

Das Öl ist heiß genug, sobald sich kleine Bläschen bilden, wenn man einen Holzlöffel hineinhält.

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 868kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 98.1g, Eiweiß 51.4g



### 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.



### 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.



### 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.



### 4. Fleisch vorbereiten

6EL Mehl mit 100ml Wasser, 3EL Senf und 1 kräftigen Prise Salz zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Die **Semmelbrösel** auf einem Teller bereitstellen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **4 ca. 1cm dünne Schnitzel** halbieren. Zum Panieren die **Schnitzel** zuerst im Teig, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



### 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.



### 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.