

## Gebratene Hähnchenbrust

mit italienischem Tomaten-Brot-Salat



30-40min



3-4 Personen

Heute frönen wir der leichten italienischen Küche und servieren zart gebratene, mehlige Filetschnitzel aus dem saftigen Brustfleisch des Huhns. Dazu gibt es einen frischen, bunten Salat „Panzanella-Art“ mit grüner Paprika, Tomaten-Zwiebel-Gemüse, frischem Basilikum und gerösteten Croûtons. *Buon appetito!*

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 grüne Paprika
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 3 rustikale Dinkelbrötchen  
1,7,11,13
- 10g frisches Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfen
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 621kcal, Fett 34.2g, Kohlenhydrate 38.8g, Eiweiß 38.6g



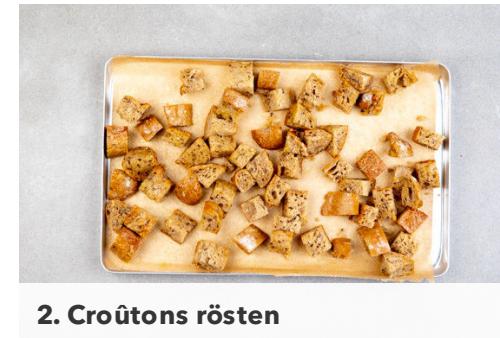
### 1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



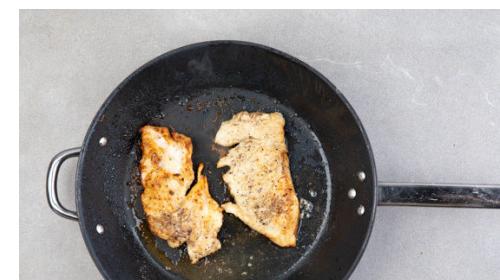
### 4. Schnitzel vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und **jeweils in 2 dünne Schnitzel** schneiden. Mit einem Fleischklopfen oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen und die **Schnitzel** mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in 2-3EL Mehl wenden, bis sie rundum gleichmäßig mit Mehl bedeckt sind.



### 2. Croûtons rösten

Die **Brötchen** in ca. 2cm große Würfel schneiden, mit 1-2EL Olivenöl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 5-8Min. goldbraun rösten.



### 5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun braten, bis das **Fleisch** durch ist.



### 3. Zwiebeln anschwitzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



### 6. Salat mischen

Für den **Salat** die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Paprika**, den **Zitronenabrieb** und **-saft** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Wer mag, kann noch 1-2EL Essig hinzufügen. Die **Basilikumbläätter** grob zerzupfen und untermischen. Den **Salat** mit den **Croûtons** bestreuen und mit den **Schnitzeln** servieren.