



Knusprig paniertes Bio-Hähnchenschnitzel

auf Perlencouscous mit Fenchel und Lauch



40-50min



2 Portionen

Wir müssen heute gar nicht viel sagen, damit es in der Küche auch sofort losgehen kann – hier werden gebratene Bio-Hähnchenschnitzel auf einem lecker-würzigen Perlencouscous mit Fenchel und Lauch serviert. Die Raffinesse kommt von einem köstlichen Pesto aus Basilikum und Petersilie. Eine Delikatesse, die man sich einfach nicht entgehen lassen darf.

Was du von uns bekommst

- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Fenchelknolle
- 1 Stange Lauch
- 200g Bio-Perlencouscous¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 50g Panko-Paniermehl¹
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch²
- 4EL Weizenmehl¹
- 3½TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

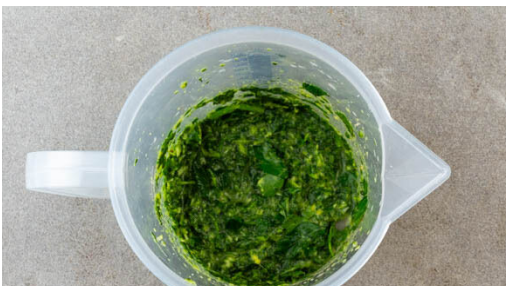
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 921kcal, Fett 29.7g, Kohlenhydrate 116.6g, Eiweiß 47.2g



1. Pesto zubereiten

600ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Das **Basilikum** und die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in **Spalten** schneiden. Die **Kräuter**, den **Knoblauch**, den **Zitronensaft**, ½TL Senf und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



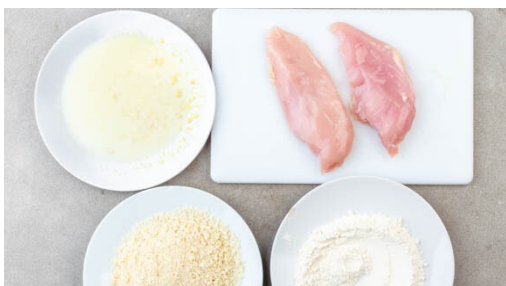
2. Gemüse braten

Den **Fenchel** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden, dabei die Stiele entfernen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Den **Fenchel** und den **Lauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten, bis das **Gemüse** beginnt, weich zu werden.



3. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** ca. 1Min. mitbraten, dann 400ml heißes Wasser aus dem Wasserkocher und die **½ des Brühwürzes** unterrühren. Den **Perlencouscous** abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 15-20Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. Wenn der **Perlencouscous** gar ist, die restliche Flüssigkeit ohne Deckel verdampfen lassen.



4. Schnitzel vorbereiten

Auf einem tiefen Teller 4EL Weizenmehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 3TL Senf mit 50ml Milch verrühren. Das **Paniermehl** auf einen dritten Teller geben. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und von beiden Seiten mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



5. Schnitzel braten

Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, in der Senf-Milch-Mischung und im **Paniermehl** wenden. Darauf achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist, die **Panade** ggf. noch leicht andrücken. Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis die **Panade** goldgelb und knusprig ist, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Perlencouscous verfeinern

Das **Pesto** unter den **Perlencouscous** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnitzel** nach Belieben in Streifen schneiden, auf dem **Perlencouscous** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.