



Paniertes Hähnchenschnitzel

mit Kräuter-Couscous und Zucchini



30-40min



2 Personen

Zu gebratenen Hähnchenschnitzeln gibt es einen lockeren Couscous mit allerlei frischen Kräutern sowie geröstete Zucchinischeiben. Dazu servierst du einen erfrischenden Joghurt-Mayonnaise-Dip mit Zitrone. Köstlich-sommerliche Feierabendküche, mit der dein Abend entspannt startet!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 150g Couscous¹
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 1 Packung Semmelbrösel¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- 1-2EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Frischhaltefolie

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

Kochtipps

Die nach Wasserkocher varierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 939kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 103.3g, Eiweiß 49.8g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Zucchini** schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



2. Couscous garen

Die **1/2 des Brühgewürzes** mit dem **Couscous** verrühren. 250-300ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und über den **Couscous** gießen. 1TL Olivenöl unterrühren und den **Couscous** mit Folie oder einem Teller abgedeckt 8-10Min. ziehen lassen. Für den **Dip** den **Joghurt** und die **Mayonnaise** mit **1TL Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren.



3. Zucchini grillen

Die **Zucchinischeiben** mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, auf einem Backblech verteilen und im Ofen 8-10Min. grillen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



4. Panade vorbereiten

1-2EL Mehl auf einem Teller mit Salz und Pfeffer verrühren und gleichmäßig verteilen. Die **Semmelbrösel** auf einen weiteren Teller geben. 1 Ei verquirlen und bereitstellen.



5. Schnitzel vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, längs halbieren und zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie z. B. mit einem schweren Topf ca. 1cm dünn ausklopfen. Anschließend im Mehl wälzen und überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den **Semmelbröseln** wenden und leicht andrücken.



6. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun braten. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, die **Kräuter** untermengen und mit **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenschnitzel** mit dem **Couscous**, den **Zucchinischeiben** und dem **Dip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.