



## 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!



- 1 Zucchini
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 150g Couscous <sup>1</sup>
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Packung Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 1-2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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

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

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.



#### 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.



## 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.



## 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.



### 3. Zucchini grillen

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



## 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 **Zucchini**scheiben und dem **Dip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.