



## Paniertes Hähnchenschnitzel

mit Kräuter-Couscous und Zucchini



30-40min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 Packungen Couscous<sup>1</sup>
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Päckchen Mayonnaise<sup>3,10</sup>
- 1 Packung Semmelbrösel<sup>1</sup>
- 2 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

## Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 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.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 876kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 100.3g, Eiweiß 48.0g



### 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 feine Röllchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



### 4. Panade vorbereiten

2-3EL Mehl auf einem Teller mit Salz und Pfeffer verrühren und gleichmäßig verteilen. Die **Semmelbrösel** auf einen weiteren Teller geben. Die **Eier** verquirlen und bereitstellen.



### 2. Couscous garen

Das **Brühgewürz** mit dem **Couscous** verrühren. 500ml Wasser z. B. in einem Wasserkocher aufkochen und über den **Couscous** gießen. 1EL 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, jeweils 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** mit 1-2TL 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 3-4EL 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** und dem **Dip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.