



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 ¹
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl ¹
- 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.



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.



3. Zucchini grillen

Die **Zucchinischeiben** 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.



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.



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.



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 **Zucchinischeiben** und dem **Dip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.