



Bio-Hähnchenfilet im Nussmantel

mit orientalischem Selleriesalat



20-30min



4 Portionen

Es gibt Schnitzel, aber mal ganz anders, denn heute panierst du zarte Bio-Hähnchenbrust mit einer Mischung aus Haselnüssen und Semmelbröseln. Dazu gibt es einen knackig-frischen Salat aus Sellerie, Orange, Rosinen und Schnittlauch. Ein besonders feines Abendessen und noch dazu schnell auf dem Tisch!

Was du von uns bekommst

- 100g blanchierte Haselnusskerne ⁵
- 50g Bio-Semmelbrösel ³
- 2 unbehandelte Orangen
- 3 Äpfel
- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 25g Rosinen
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ⁴
- 10g Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ²
- 4EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Sesamsamen (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 50.1g, Eiweiß 39.1g



1. Nusspanade vorbereiten

Die **Haselnüsse** fein hacken und mit den **Semmelbröseln** sowie 2EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Salat vorbereiten

Ca. **2TL Orangenschale** abreiben, dann die **Orangen** rundherum schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei den **Saft** auffangen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** vierteln, schälen und fein raspeln oder in feine Stifte schneiden. Mit den **Äpfeln**, 1 kräftigen Prise Salz und 1EL Essig vermengen, beiseitestellen und ziehen lassen.



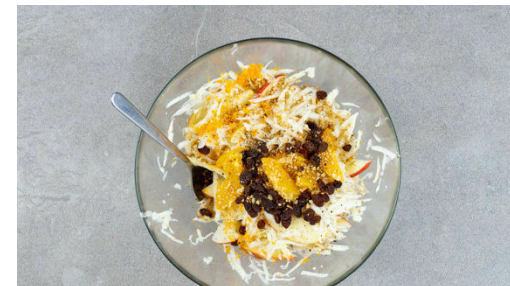
3. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren. Zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen und nacheinander in 4EL Mehl, 1 verquirltem Ei und der **Nussmischung** panieren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl auf jeder Seite 3-4Min. knusprig anbraten, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



5. Salat mischen

Die **Sellerie-Apfel-Mischung** mit den **Orangenfilets**, dem **Orangensaft**, der **Orangenschale**, den **Rosinen** und der **Gewürzmischung** vermengen. Mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Schnittlauch hinzugeben

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden und unter den **Salat** mengen. Das **Hähnchenfilets** mit dem **Selleriesalat** anrichten und servieren.