



## 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 verquirtem 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.