

Gebratene Bio-Hähnchenbrust

mit italienischem Tomaten-Brot-Salat

30-40min 4 Portionen

Heute frönen wir der leichten italienischen Küche und servieren zart gebratene, mehlige Filetschnitzel aus dem saftigen Bio-Brustfleisch des Huhns. Dazu gibt es einen frischen, bunten Salat „Panzanella-Art“ mit grüner Paprika, Tomaten-Zwiebel-Gemüse, frischem Basilikum und gerösteten Croûtons. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Kirschtomaten
- 2 grüne Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Vollkornbaguettebrötchen^{1,2}
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 644kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 46.8g, Eiweiß 37.7g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



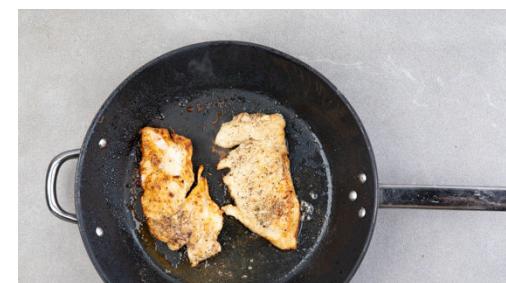
4. Schnitzel vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und **jeweils** horizontal in **2 dünne Schnitzel** schneiden. Mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier flach klopfen und die **Schnitzel** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in 4EL Mehl wenden, bis sie rundum gleichmäßig mit Mehl bedeckt sind.



2. Croûtons rösten

Die **Brötchen** in ca. 2cm große Würfel schneiden, mit 2EL Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 4-5Min. goldbraun rösten.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun braten, bis das **Fleisch** durch ist.



3. Zwiebeln anschwitzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen, dann aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



6. Salat zubereiten

Für den **Salat** die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Paprika**, die **Zitronenschale** und den **-saft** mit 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1-2EL Essig hinzufügen. Die **Basilikumblätter** grob zerzupfen und untermischen. Den **Salat** mit den **Croûtons** bestreuen und mit den **Schnitzeln** servieren.