

Gebratene Hähnchenbrust

mit italienischem Tomaten-Brot-Salat



30-40min



3-4 Personen

Heute frönen wir der leichten italienischen Küche und servieren zart gebratene, mehlige Filetschnitzel aus dem saftigen 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
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 grüne Paprika
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 rustikale Mehrkornbrötchen¹
- 20g frisches Basilikum
- 1 Päckchen Basilikumöl

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

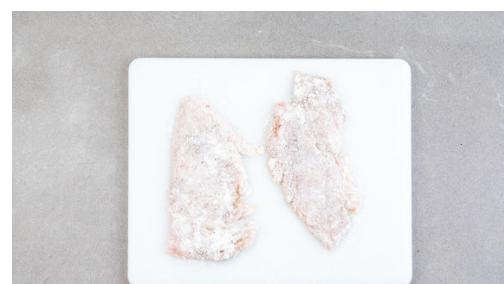
Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 37.8g, Eiweiß 38.6g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) 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** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und **jeweils in 2 dünne Schnitzel** schneiden. Mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen und die **Schnitzel** mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in 3-4EL Mehl wenden, bis sie rundum gleichmäßig mit Mehl bedeckt sind.



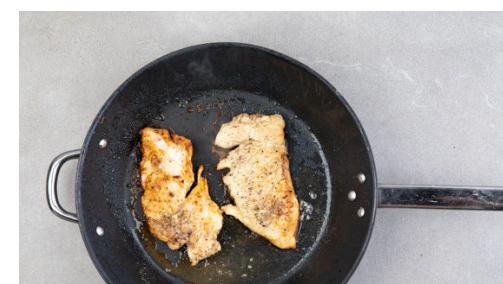
2. Croûtons rösten

Die **Brötchen** in ca. 2cm große Würfel schneiden, mit 1-2EL Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 5-8Min. goldbraun rösten.



3. Zwiebeln anschwitzen

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



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun braten, bis das **Fleisch** durch ist.



6. Salat mischen

Für den **Salat** die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Paprika**, den **Zitronenabrieb** und -saft mit dem **Basilikumöl** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. 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.