



Gebratene Hähnchenbrust

mit italienischem Tomaten-Brot-Salat



30-40min



3-4 Personen

Heute frönen wir der leichten italienischen Küche und servieren zart gebratene, mehlierte 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!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 grüne Paprika
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 rustikale Mehrkornbrötchen ¹
- 20g frisches Basilikum
- 1 Päckchen Basilikumöl

- 2-3EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



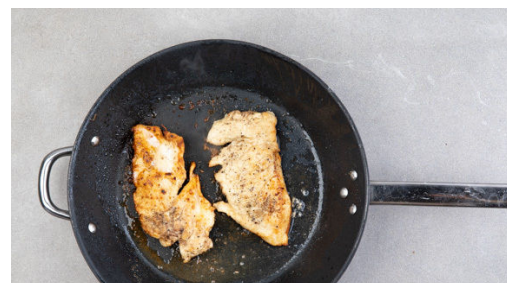
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone**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



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und **jeweils in 2 dünne Schnitzel** schneiden. Mit einem Fleischklopper 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.



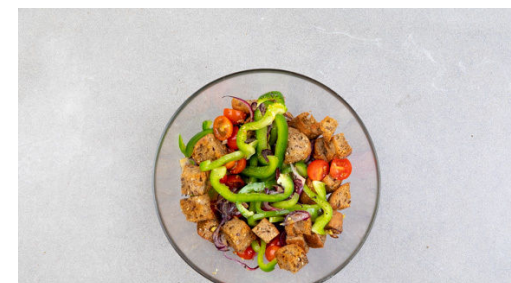
Die **Brötchen** in ca. 2cm große Würfel schneiden, mit 1-2EL Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 5-8Min. goldbraun rösten.



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



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



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 **Schnittzeln** servieren.