



Hähnchenschnitzel mit Kokosraspeln

und knackigem Rotkohl-Fenchel-Coleslaw



20-30min



2 Personen

Wer denkt bei Kokosnuss nicht gleich an unbeschwerle Sommertage, Sonnenschein und Palmen am Strand? Dein zartes Hähnchenschnitzel, der knackige Rotkohl-Fenchel-Salat mit Karotte und ein leichter Joghurt-Mayonnaise-Dip lassen dich gerne weiter träumen, keine Angst. Du musst nur ganz wenig Zeit in der Küche verbringen, dann kannst du es dir mit deiner kulinarischen Begleitung gemütlich machen.

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 1 Rotkohl
- 1 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Kokosraspel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Honig oder Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfen
- Küchenreibe
- Sparschäler

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 583kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 18.9g, Eiweiß 35.3g



1. Coleslaw vorbereiten

Den **Fenchel** halbieren, vom Strunk befreien und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotte** schälen und ebenfalls grob reiben. Die **Fenchel-** und **Karottenraspel** mit 1/2TL Salz kräftig verkneten.



2. Rotkohl schneiden

Die äußeren Blätter vom **Rotkohl** entfernen und die **1/2 des Rotkohls** mit einem Messer in hauchfeine Streifen schneiden. Mit 1TL Honig oder Zucker und 2EL Essig kräftig verkneten. **Tipp:** Wer mag, kann den **restlichen Rotkohl** ebenso vorbereiten und als knackige Beilage z. B. zum Käsebrot in der Mittagspause genießen.



3. Dip anrühren

Die **Mayonnaise** mit dem **Joghurt** glatt rühren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und unterrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Coleslaw mischen

Die **Fenchel-Karotten-Mischung** mit dem **Rotkohl** vermengen. Die Flüssigkeit etwas auspressen und anschließend ca. **2/3 des Joghurt-Mayonnaise-Dips** untermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker nach Geschmack würzen.



5. Kokosraspel anrösten

Die **Kokosraspel** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze vorsichtig unter Rühren in 2-3Min. goldbraun anrösten. Auf einem Teller beiseitstellen.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren und ggf. etwas flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist.

Die **Hähnchenschnitzel** mit den **Kokosraspeln** bestreuen und mit dem **Coleslaw** anrichten. Mit dem **restlichen Dip** garnieren und servieren.