



Hähnchenschnitzel mit Kokosraspeln

und knackigem Rotkohl-Fenchel-Coleslaw



20-30min



2 Personen

Wer denkt bei Kokosnuss nicht gleich an unbeschwerte 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.

- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 1 Rotkohl
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Kokosraspel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

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

- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopper
- Küchenreibe
- Sparschäler

Allergene

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

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



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.



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.



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 Käsebrötchen in der Mittagspause genießen.



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

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



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.