



## Hähnchenschnitzel mit Kokosraspeln

und knackigem Rotkohl-Fenchel-Coleslaw



20-30min



3-4 Personen

Wer denkt bei Kokosnuss nicht gleich an unbeschwerde 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

- 2 Fenchelknollen
- 2 Karotten
- 1 Rotkohl
- 2 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Kokosraspel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- große 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 504kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 18.3g, Eiweiß 34.7g



### 1. Coleslaw vorbereiten

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



### 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.



### 2. Rotkohl schneiden

Die äußeren Blätter vom **Rotkohl** entfernen und den **Rotkohl** mit einem Messer in hauchfeine Streifen schneiden. Mit 1-2TL Honig oder Zucker und 3-4EL Essig kräftig verkneten.



### 5. Kokosraspel anrösten

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



### 3. Dip anrühren

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



### 6. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal zu insgesamt **4 Schnitzeln** halbieren und ggf. etwas flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 2-3EL 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.