



## Bio-Hähnchenfilet im Nussmantel

mit orientalischem Selleriesalat



ca. 25min



2 Portionen

Es gibt Schnitzel, aber mal ganz anders, denn heute panierst du zarte Bio-Hähnchenbrust mit einer Mischung aus Haselnüssen und Semmelbröseln. Dazu gibt es einen knackig-frischen Salat aus Sellerie, Orange, Rosinen und Schnittlauch. Ein besonders feines Abendessen und noch dazu schnell auf dem Tisch!



## Was du von uns bekommst

- 50g blanchierte Haselnusskerne<sup>5</sup>
- 50g Bio-Semmelbrösel<sup>3</sup>
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Äpfel
- 1 Stück Knollensellerie<sup>1</sup>
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 25g Rosinen
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung<sup>4</sup>
- 10g Schnittlauch

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>2</sup>
- 2EL Weizenmehl<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe

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

### Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Sesamsamen (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 60.3g, Eiweiß 36.0g



### 1. Nusspanade vorbereiten

Die **Haselnüsse** fein hacken und mit der **½ der Semmelbrösel** sowie 1EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Salat vorbereiten

Ca. **1TL Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** rundherum schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei den **Saft** auffangen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** schälen und fein raspeln oder in feine Stifte schneiden. Mit den **Äpfeln**, 1 Prise Salz und 1TL Essig vermengen, beiseitestellen und ziehen lassen.



### 3. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen und nacheinander in 2EL Mehl, 1 verquirltem Ei und der **Nussmischung** panieren.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite 3-4Min. knusprig anbraten, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



### 5. Salat mischen

Die **Sellerie-Apfel-Mischung** mit den **Orangenfilets**, dem **Orangensaft**, der **Orangenschale**, den **Rosinen** und der **Gewürzmischung** vermengen. Mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Schnittlauch hinzugeben

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden und unter den **Salat** mengen. Das **Hähnchenfilets** mit dem **Selleriesalat** anrichten und servieren.