

# MARLEY SPOON



## Knusprig paniertes Hähnchenschnitzel

auf Perlencouscous mit Fenchel und Lauch



ca. 50min



4 Portionen

Wir müssen heute gar nicht viel sagen, damit es in der Küche auch sofort losgehen kann - hier werden gebratene Hähnchenschnitzel auf einem lecker-würzigen Perlencouscous mit Fenchel und Lauch serviert. Die Raffinesse kommt von einem köstlichen Pesto aus Basilikum und Petersilie. Eine Delikatesse, die man sich einfach nicht entgehen lassen darf.

## Was du von uns bekommst

- 40g Basilikum & Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Fenchelknollen
- 2 Stangen Lauch
- 400g Bio-Perlencouscous<sup>1</sup>
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 100g Panko-Paniermehl<sup>1</sup>
- 2 Hähnchenbrustfilets

## Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch<sup>2</sup>
- 6EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 2½EL Senf<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

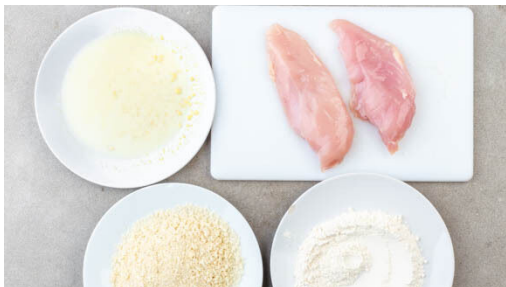
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 901kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 104.6g, Eiweiß 48.4g



### 1. Pesto zubereiten

1,2L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Das **Basilikum** und die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. **Eine Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in **Spalten** schneiden. Die **Kräuter**, den **Knoblauch**, den **Zitronensaft**, ½EL Senf und je ½TL Salz und Pfeffer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



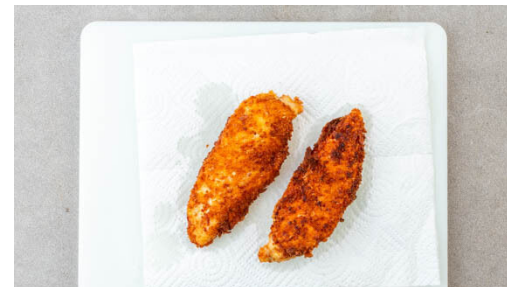
### 4. Schnitzel vorbereiten

Auf einem tiefen Teller 6EL Weizenmehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 2EL Senf mit 100ml Milch verrühren. Das **Paniermehl** auf einen dritten Teller geben. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und von beiden Seiten mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



### 2. Gemüse braten

Den **Fenchel** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden, dabei die Stiele entfernen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Den **Fenchel** und den **Lauch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten, bis das **Gemüse** beginnt, weich zu werden.



### 5. Schnitzel braten

Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, in der Senf-Milch-Mischung und im **Paniermehl** wenden. Darauf achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist, die **Panade** ggf. noch leicht andrücken. Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis die **Panade** goldgelb und knusprig ist, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



### 3. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** ca. 1Min. mitbraten, dann 800ml heißes Wasser aus dem Wasserkocher und das **Brühgewürz** unterrühren. Den **Perlencouscous** abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 15-20Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. Wenn der **Perlencouscous** gar ist, die restliche Flüssigkeit ohne Deckel verdampfen lassen.



### 6. Perlencouscous verfeinern

Das **Pesto** unter den **Perlencouscous** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnitzel** nach Belieben in Streifen schneiden, auf dem **Perlencouscous** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.