



Knusprig paniertes Bio-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 Bio-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-Perlencouscous¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 100g Panko-Paniermehl¹
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch²
- 6EL Weizenmehl¹
- 2½EL Senf³
- 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 856kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 104.6g, Eiweiß 44.3g



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.



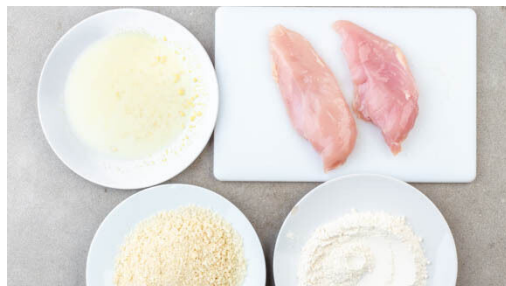
2. Gemüse braten

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.



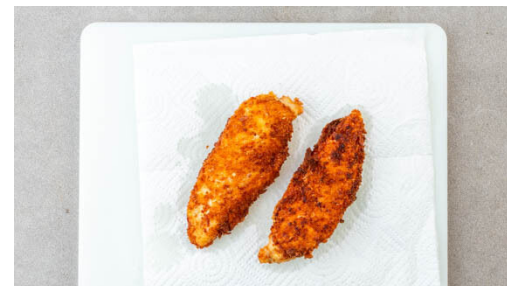
3. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** ca. 1Min. mitbraten, dann 800ml heißes Wasser aus dem Wasserkocher und das **Brühwürz** 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.



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.



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.



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.