



Bio-Hähnchenschnitzel alla milanese

mit Brokkoli und Tomaten-Basilikum-Salat



30-40min



2 Portionen

Vorhang auf für einen italienischen Klassiker in neuem Gewand: Ja, auch wir panieren unser Bio-Hähnchen, aber wir panieren mit Panko und schmuggeln für die Raffinesse ein Quäntchen Oregano hinein. Der Brokkoli darf im Ofen zu köstlicher Vollendung rösten, bevor wir ihn mit Zitronenabrieb verfeinern. Und was sollen wir zum frisch-würzigen Tomatensalat mit Basilikum noch sagen? Belassen wir es beim Wesentlichen: Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 250g Kirschtomaten
- 10g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Brokkoli
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 1 Pck. getrockneter Oregano

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 3EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 583kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 33.9g, Eiweiß 35.1g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kirschtomaten** vierteln. Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und mit den **Tomaten** in eine Schüssel geben. Aus je 1EL Olivenöl und Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren, aber noch nicht mit den **Tomaten** mischen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden.



4. Fleisch panieren

Für die **Panade** 3EL Mehl auf einen tiefen Teller geben. Auf einem weiteren Teller 1 Ei mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** mit **1TL Oregano** und je 1 Prise Salz und Pfeffer auf einem dritten Teller vermengen. Das **Fleisch** nacheinander erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im **Panko-Paniermehl** wenden.



2. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und 10-15Min. im Ofen rösten, bis der **Brokkoli** leicht gebräunt und gar ist.



5. Schnitzel braten

In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 4-5Min. goldbraun anbraten. Falls die **Panade** zu schnell bräunt, die Hitze etwas reduzieren.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und zwischen zwei Lagen Backpapier oder Frischhaltefolie z. B. mit einem schweren Topf gleichmäßig ca. 0,5 cm dünn flach klopfen. Von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Brokkoli verfeinern

Den **Brokkoli** mit **1TL Zitronenschale** verfeinern. Die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Schnitzel** mit dem **Brokkoli** und dem **Tomatensalat** anrichten, nach Belieben mit der **übrigen Zitronenschale** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.