



Hähnchenschnitzel mit Tomatensauce

auf Couscous mit Brokkoli



20-30min



2 Personen

Mmh, von diesen knusprig panierten Hähnchenschnitzeln können wir gar nicht genug bekommen! Dazu gibt es eine Sauce aus frischen Kirschtomaten und als Beilage brilliert lockerer Couscous mit Brokkoli, Basilikum und würzigem Käse. Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Brokkoli
- 200g Couscous¹
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Packung Semmelbrösel¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Stückchen Hartkäse^{3,7}
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 kleine Töpfe mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1059kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 119.5g, Eiweiß 55.5g



1. Brokkoli kochen

In einem kleinen Topf 350ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in der kochenden **Brühe** ca. 4Min. garen.



2. Couscous garen

Nach 4Min. den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** unter den **Brokkoli** mengen. Den Topf abgedeckt 8-10Min. beiseitestellen und den **Couscous** quellen lassen.



3. Sauce zubereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einem zweiten Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Tomaten** mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer unterrühren und abgedeckt 7-9Min. sanft köcheln lassen. Anschließend die **Tomaten** mit einer Gabel zerdrücken und ggf. etwas Wasser hinzugeben.



4. Fleisch vorbereiten

3EL Mehl mit 50ml Wasser, dem **Senf** und 1 kräftigen Prise Salz zu einem dickflüssigen **Teig** verrühren. Die **Semmelbrösel** auf einem Teller bereitstellen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **2 ca. 1cm dünne Schnitzel** halbieren. Zum Panieren die **Schnitzel** zuerst im **Teig**, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



5. Schnitzel braten

Eine mittelgroße Pfanne mit einer ca. 0,5cm hohen Schicht Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Die Hitze ggf. reduzieren, falls die **Panade** zu schnell bräunt. Die **Schnitzel** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



6. Couscous verfeinern

Den **Käse** fein reiben. Das **Basilikum samt Stängeln** fein schneiden und mit dem dem **Käse** unter den **Brokkoli-Couscous** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenschnitzel** mit dem **Brokkoli-Couscous** und der **Tomatensauce** anrichten und servieren.