



## Hähnchenfilet im Nussmantel

mit orientalischem Selleriesalat



20-30min



3-4 Personen

Es gibt Schnitzel, aber mal ganz anders, denn heute panierst du zarte 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 aus der Low-Carb-Küche und noch dazu schnell auf dem Tisch!



## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen blanchierte Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 2 Päckchen Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 2 unbehandelte Orangen
- 3 Äpfel
- 2 Knollensellerie <sup>9</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Rosinen <sup>12</sup>
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung <sup>11</sup>
- 10g frischer Schnittlauch

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 3-4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sellerie (9), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 54.2g, Eiweiß 37.3g



### 1. Nusspanade vorbereiten

Die **Haselnüsse** fein hacken und mit den **Semmelbröseln** sowie 2EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Salat vorbereiten

Ca. **2TL Orangenschale** abreiben, dann die **Orangen** 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** sowie etwas Salz und Essig vermengen, beiseitestellen und ziehen lassen.



### 3. Fleisch panieren

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



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl auf beiden Seiten 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 3EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Schnittlauch hinzugeben

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