



Hähnchenfilet im Nussmantel

mit orientalischem Selleriesalat



20-30min



2 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

- 1 Packung blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen Semmelbrösel ¹
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Äpfel
- 1 Knollensellerie ⁹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Rosinen ¹²
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- 10g frischer Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroße 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 729kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 38.3g



1. Nusspanade vorbereiten

Die **Haselnüsse** fein hacken und mit den **Semmelbröseln** sowie 1EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Salat vorbereiten

Ca. **1TL Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** 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 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 2EL 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.