MARLEY SPOON



Gebratene Hähnchenbrust

mit italienischem Tomaten-Brot-Salat

30-40min 2 Portionen

Heute frönen wir der leichten italienischen Küche und servieren zart gebratene, mehlierte Filetschnitzel aus dem saftigen Brustfleisch des Huhns. Dazu gibt es einen frischen, bunten Salat „Panzanella-Art" mit grüner Paprika, Tomaten-Zwiebel-Gemüse, frischem Basilikum und gerösteten Croûtons. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Kirschtomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Vollkornbaguettebrötchen [1,2]
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 678kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 50.2g, Eiweiß 39.2g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2. Croûtons rösten

Das **Brötchen** in ca. 2cm große Würfel schneiden, mit 1EL Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 4–5Min. goldbraun rösten.



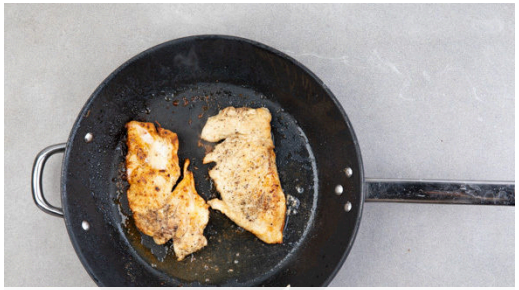
3. Zwiebeln anschwitzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. glasig anschwitzen, dann aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Schnitzel vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **2 dünne Schnitzel** schneiden. Mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier flach klopfen und die **Schnitzel** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in 2EL Mehl wenden, bis sie rundum gleichmäßig mit Mehl bedeckt sind.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4Min. goldbraun braten, bis das **Fleisch** durch ist.



6. Salat zubereiten

Für den **Salat** die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Paprika**, die **Zitronenschale** und den **-saft** mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1–2EL Essig hinzufügen. Die **Basilikumblätter** grob zerzupfen und untermischen. Den **Salat** mit den **Croûtons** bestreuen und mit den **Schnitzeln** servieren.