



Hähnchenschnitzel mit Käsepanade

dazu knackiger Salat mit Feta und Minze



ca. 40min



3-4 Personen

Wenig Kohlenhydrate und gleichzeitig viel Geschmack? Ja, das geht, und sogar sehr gut! Wir spendieren unserem saftigen Hähnchenbrustfilet eine leckere Panade aus würzigem Käse und Sonnenblumenkernen, fein aromatisiert mit Limettensaft. Dazu gibt es einen Aromabombensalat aus Stangensellerie, Gurke, Radieschen und Apfel mit einem cremigen Feta-Minze-Dressing. Das ist sommerlich leicht und schmeckt der ganzen Familie!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 3 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 50g Semmelbrösel ¹
- 3 Packungen Sonnenblumenkerne
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Gurke
- 2 Äpfel
- 1 Bund Radieschen
- 10g Minze
- 100g Fetakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker oder Honig
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe & Zitruspresse
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

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

Kochtipp

Wer kein Ei hat, kann auch 60ml Milch verwenden.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 29.3g, Eiweiß 43.5g



1. Panade zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 3-4EL Olivenöl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech träufeln und in den Ofen schieben. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** auspressen. 1 Ei mit 1EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Den **Käse** fein reiben und mit den **Semmelbröseln**, den **Sonnenblumenkernen** und der **Limettenschale** vermengen.



4. Salat mischen

Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** längs halbieren, die **Äpfel** vierteln und entkernen und beides ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Radieschen** vierteln und mit dem **Sellerie**, der **Gurke** und den **Äpfeln** vermengen.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal jeweils in **2 dünne Schnitzel** schneiden. Anschließend zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen, sodass die **Schnitzel** ca. 0,5cm dick sind. **Tipp:** Fleisch lässt sich bei Raumtemperatur besser plattieren, daher kurz vorher aus dem Kühlschrank nehmen.



5. Dressing zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. **3/4 der Minzeblätter**, die **1/2 des Fetas**, den **Limettensaft**, 2EL Olivenöl und 1/2TL Zucker oder Honig in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei schrittweise etwas Wasser hinzufügen, bis das **Dressing** die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Schnitzel panieren

Die **Schnitzel** der Reihe nach im Ei und dann in dem **Semmelbrösel-Mix** wenden. Dabei darauf achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist, und die **Panade** ggf. noch leicht andrücken. Die **Schnitzel** vorsichtig auf das heiße Backblech legen und im Ofen 12-14Min. backen, dann wenden und erneut 5-7Min. backen, bis die **Panade** goldbraun und knusprig ist.



6. Salat fertigstellen

Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen, auf Teller verteilen, den **restlichen Feta** darüberkrümeln und mit den **übrigen Minzeblättern** garnieren. Die **Schnitzel** in Tranchen schneiden und mit dem **Salat** servieren.