



Hähnchen-Piccata mit Käse Low Carb

dazu Pilzgemüse und Selleriemousse



30-40min



3-4 Personen

Was könnte es Besseres geben als zarte Hähnchenschnitzel in einer krossen Panade mit geriebenem Käse? Ganz ehrlich, das ist schwer zu toppen! Trotzdem setzen wir noch einen drauf, denn die zarten Schnitzel servierst du heute mit leckerem Pilzgemüse, kross gebratenem Speck und einer feinen Selleriemousse mit würzig-süßer Zwiebelmarmelade. Wir können jetzt nicht länger schwärmen, wir müssen essen!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Knollensellerie ⁹
- 500g Champignons
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade ¹²
- 1 Packung Kresse

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 2-3EL Butter ⁷
- 3-4EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Küchenschere
- Küchenreibe
- Stabmixer
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 626kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 27.6g, Eiweiß 45.8g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal zu **2 Schnitzeln** halbieren. Die **Schnitzel** zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne plattieren. Den **Käse** fein reiben. 1 Ei mit einer Gabel verquirlen.



4. Schnitzel braten

Das **Fleisch** von jeder Seite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in insgesamt 3-4EL Mehl wenden. Den **Käse** mit dem Ei und ggf. 1EL Wasser verrühren. In einer großen Pfanne 3-4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** durch die **Käse-Ei-Mischung** ziehen und im heißen Öl auf jeder Seite 2-3Min. ausbacken. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Den **Sellerie** jeweils vierteln, mit einem Messer schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden.



5. Pilze braten

Parallel in einer zweiten großen Pfanne die **Pilze** und den **Speck** mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. braten, bis der **Speck** schön knusprig ist und die **Pilze** appetitlich gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Lauchzwiebeln** untermischen.



3. Sellerie kochen

Den **Sellerie** in einem mittelgroßen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und ca. 15Min. garen, bis die **Selleriestücke** weich sind. In ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben. 2-3EL Butter hinzufügen und den **Sellerie** mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Pilze** mittig auf Tellern verteilen. Die **Schnitzel** jeweils schräg halbieren und auf den **Pilzen** anrichten. Das **Selleriepüree** nach Belieben in kleinen Klecksen um die **Pilze** setzen und mit der **Zwiebelmarmelade** garnieren. Die **Kresse** vom Beet schneiden, auf die **Schnitzel** türmen und servieren.