



Hähnchenschnitzel mit Tomatensauce

auf Couscous mit Brokkoli



20-30min



2 Personen

Mmh, von diesen knusprig panierten Hähnchenschnitzeln können wir gar nicht genug bekommen! Dazu gibt es eine Sauce aus frischen Kirschtomaten und als Beilage brilliert lockerer Couscous mit Brokkoli, Basilikum und würzigem Käse. Guten Hunger!

- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 1 Brokkoli
- 150g Couscous ¹
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 50g Semmelbrösel ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 10g Basilikum

- 3EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- 2 kleine Töpfe mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1058kcal, Fett 48.4g,
Kohlenhydrate 100.0g, Eiweiß 52.8g



In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in der kochenden **Brühe** ca. 4Min. garen.



3EL Mehl mit 50ml Wasser, dem **Senf** und 1 kräftigen Prise Salz zu einem dickflüssigen **Teig** verrühren. Die **Semmelbrösel** auf einem Teller bereitstellen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **2 ca. 1cm dünne Schnitzel** halbieren. Zum Panieren die **Schnitzel** zuerst im **Teig**, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



Nach 4Min. den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** unter den **Brokkoli** mengen. Den Topf abgedeckt 8-10Min. beiseitestellen und den **Couscous** quellen lassen.



Eine mittelgroße Pfanne mit einer ca. 0,5cm hohen Schicht Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Die Hitze ggf. reduzieren, falls die **Panade** zu schnell bräunt. Die **Schnitzel** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einem zweiten kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Tomaten** mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer unterrühren und abgedeckt 7-9Min. sanft köcheln lassen. Anschließend die **Tomaten** mit einer Gabel zerdrücken und ggf. etwas Wasser hinzugeben.



Den **Käse** fein reiben. Das **Basilikum samt Stängeln** fein schneiden und mit dem dem **Käse** unter den **Brokkoli-Couscous** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenschnitzel** mit dem **Brokkoli-Couscous** und der **Tomatensauce** anrichten und servieren.