

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 11. Februar 2015

Hähnchenschnitzel mit Zitronenfüllung und Feldsalat

Rezept für 4 Personen

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
120 g	Feldsalat
etwas	Salz
2	Bio-Zitronen
2	Zwiebeln (mittelgroß)
2	Möhren (mittelgroß)
6 EL	Olivenöl
etwas	Ingwerpulver
2 Scheiben	Toastbrot oder Kastenweißbrot
2 Zweige	Majoran
4	Hähnchenbrustfilets à 150 g
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Mehl
1	Ei
ca. 100 g	Pankomehl
3 EL	Butterschmalz



Kartoffel schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen.

Zwiebeln und Möhren schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Hälfte der Zwiebeln anschwitzen, die Hälfte der Möhren zugeben, mit Salz, Ingwerpulver, etwas Zitronensaft und –schale würzen und weich dünsten.

Das Toastbrot in einem Blitzhacker fein zerbröseln. Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Majoran mit den Brotbröseln unter das gedünstete Gemüse mischen, abschmecken und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In die Hähnchenbrustfilets vorsichtig jeweils eine Tasche einschneiden, das Fleisch leicht plattieren und mit der Gemüsemasse füllen. Die Tasche mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher verschließen.

Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, erst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in Pankomehl wenden. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 3 EL Butterschmalz goldbraun ausbacken, dann im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad fertig garen.

Die restlichen Möhren klein schneiden und mit einer gewürfelten Zwiebel in 1 EL Olivenöl weichdünsten. Die Kartoffeln abschütten, die gedünsteten Möhren zusammen mit den Kartoffeln zu einem Stampf verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 40 g Feldsalat fein hacken und unter den Kartoffelstampf ziehen.

Restlichen Feldsalat mit etwas Zitronensaft, 2-3 EL Olivenöl und einer Prise Salz marinieren.

Das Hähnchenschnitzel mit Kartoffelstampf und Feldsalat anrichten und servieren.

Pro Portion: 624 kcal / 2610 kJ

49 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 26 g Fett