WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschnitzel mit Brezelpanade und Rotkohlsalat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenschnitzel
1 Zwiebel
8 EL Öl
1 EL Zucker
100 ml Rotwein-Essig
1 TL Salz
0.5 TL Pfeffer
500 g Rotkohl
250 g Möhren
200 g Rote Bete (vakuumiert)
Schnittlauch
1 Avocado
250 g Joghurt
200 g Salzbrezeln
3 EL Mehl
3 Eier



Nährwerte:

Pro Portion ca. 929 kcal, 38 g Fett, 71 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschnitzel mit Brezelpanade und Rotkohlsalat

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebel schälen und fein würfeln, dann in 4 EL Öl drei bis 4 Minuten glasig dünsten.



2. Den Zucker dazu geben und für 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Mit Essig, Salz und Pfeffer aufkochen und abkühlen lassen.



3. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Dann in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und raspeln, die Rote Bete fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette und Schnittlauchröllchen mischen und ziehen lassen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschnitzel mit Brezelpanade und Rotkohlsalat



4. Als nächstes die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausholen, fein würfeln und mit Joghurt und Schnittlauchröllchen mischen.



5. Jetzt die Salzbrezeln mit dem Messer oder Mixer zerkleinern und auf einen Teller geben. Die Eier verquirlen und in einen tiefen Teller geben. Das Mehl auf einem Teller verteilen. Dann die Hähnchenschnitzel erst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und schließlich in den Salzbrezeln wenden. Zum Schluss die Panade leicht andrücken.



Hähnchenschnitzel mit Brezelpanade und Rotkohlsalat

6. Als nächstes die panierten Hähnchenschnitzel in 4 EL Öl bei mittlerer Hitze circa 5 bis 7 Minuten von jeder Seite goldbraun ausbacken.



7. Zum Schluss die Hähnchenschnitzel mit Brezelpanade auf dem Rotkohlsalat anrichten und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschnitzel mit Brezelpanade und Rotkohlsalat



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**