

Kokosschnitzel mit gemischtem Salat

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchen & Kokos

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Blattsalat (gemischt)
- » 120g Champignons
- » 1 rote Zwiebel(n)
- » 200g Gurke(n)
- » 4 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1 Pk. Citro-back
- » Salz & Pfeffer
- » 4 EL Mehl
- » 1 Ei(er)
- » 100g Kokosraspel
- » 2 EL Öl
- » 1 TL Senf
- » 80ml Orangensaft
- » 4 EL Olivenöl
- » 1 Zitrone(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Blattsalate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke zerpfücken.
2. Die Champignons feucht abreiben, in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe teilen. Salatgurke waschen und in feine Scheiben schneiden.
3. Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen und etwas flach klopfen. Mit Citro-back einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel zuerst im Mehl, danach im verquirlten Ei und zum Schluss in den Kokosraspeln wenden.
4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die panierten Kokosschnitzel darin pro Seite ca. 5min sanft braten. Die Champignons dazugeben und mitdünsten.
5. Blattsalate in eine Schüssel geben. Pilze, Zwiebelringe und Gurkenscheiben untermengen. Senf mit Salz, Pfeffer, Orangensaft und Olivenöl verrühren. Über den Salat träufeln und unterheben. Den Salat mit den Schnitzeln anrichten. Evtl. mit Zitrone garnieren.

Nährwerte: 600kcal/E42g/F34g/KH13g pro Portion

angelegt am: 21.10.2003

Rezept-Nr: 631

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke