Hähnchenschnitzel

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

» 400g Hähnchenbrustfilet(s)
» Salz & Pfeffer
» 40g Mehl
» 50g Parmesan
» 100g Semmelmehl
» 2 Ei(er)
» 3 EL Butter/Margarine
» 10 Salbeiblatt (-blätter)
» 1 Zitrone(n)

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet abbrausen, trockentupfen, in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl und die mit Parmesan gemischten Semmelbrösel jeweils auf einen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller gut verquirlen.

2. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl gut abklopfen, dann durch die verquirlten Eier ziehen, anschließend die Schnitzel in der Parmesanpanade wenden, diese jedoch nicht zu fest andrücken.

3. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Schnitzel hineinlegen und ca. 1-2min von jeder Seite braten. Zum Schluss die Salbeiblättchen in die Pfanne geben, kurz mitbraten. Schnitzel mit den Salbeiblättchen auf einer Platte anrichten, mit Zitronenspalten garnieren. Dazu schmeckt ein Kartoffel- oder Paprikasalat.

Nährwerte: 300kcal/E22g/F10g/KH22g pro Portion

angelegt am: 24.02.2007 Rezept-Nr: 2227

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