



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Pouletschnitzel mit Knoblauchpanade und Krautsalat

Pouletschnitzel mit Knoblauchpanade und Krautsalat

4 Hähnchenbrust

150 g Lien Ying Panko Grobes Paniermehl

2 Esslöffel McCormick Der Knoblauch Allrounder-Mix

100 g Weizenmehl

2 große Eier, verquirlt

100 g schwarzer und weißer Sesam

Krautsalat

1 grüner Apfel, in feine Stifte geschnitten

125 g Weißkohl, sehr fein gehobelt

1 Karotte, gerieben

125 g Rotkohl, sehr fein gehobelt

1 Esslöffel Weißweinessig

2 Esslöffel Mayonnaise

Knoblauch Dressing

1 Teelöffel McCormick Der Knoblauch Allrounder-Mix

50 g Mayonnaise

50 g griechischer Joghurt

Außerdem

Pflanzenöl zum Frittieren

Zitronenspalten zum Servieren

Pouletschnitzel mit Knoblauchpanade und Krautsalat

1.

Hähnchenbrust einzeln zwischen zwei Backpapierblätter legen.

Mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer Pfanne flachklopfen, bis sie überall etwa 1 cm dick sind. Auf einem Teller beiseitestellen.

Drei Teller mit leicht zerkleinertem Panko-Paniermehl und Sesam, mit dem verquirlten Ei und dem Mehl mit der Knoblauch Gewürzmischung vorbereiten.

Die Hähnchenbrust zuerst im Mehl, dann im Ei und anschliessend im Panko-Sesam-Mix wenden. Darauf achten, dass sie rundum gleichmässig paniert sind. Auf

einen sauberen Teller legen.

In einer mittelgroßen Schüssel das geschnittene Gemüse, den Apfel mit dem Essig, der Mayonnaise und dem Sesam gut vermischen.

In einer großen, tiefen Bratpfanne ca. 2 cm hoch Pflanzenöl erhitzen.

Hähnchenbrust vorsichtig ins heiße Öl legen und je Seite 3-4 min. goldbraun frittieren, bis sie durchgegart sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip Mayonnaise, griechischer Joghurt und die Knoblauch Gewürzmischung verrühren.

Die Schnitzel mit dem Krautsalat, dem Knoblauch-Dip und Zitronenspalten servieren.

Tipp:

Rotkohl vor der Verarbeitung in kaltem Wasser spülen, bis das Wasser klar bleibt. Gut trocknen und erst dann mit dem restlichen Gemüse vermischen – so bleibt der Salat schön bunt und färbt nicht violett.