

Parmesan-Hähnchenschnitzel mit Zucchini

Die Hähnchenschnitzel werden mit Parmesanpanade zu einem knusprigen Highlight. Limette, Salbei und Rosmarin geben der Gemüse-Beilage das besondere Etwas.



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Blätter Salbei
- 1 Stängel Rosmarin
- 30 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Limetten
- 1 Prise Zucker
- 2 Eier
- 2 EL Sahne
- Salz
- 60 g geriebener Parmesan
- 80 g Semmelbrösel
- 2 Hähnchenfilets

Zubereitung:

- Zucchini und Karotte längs halbieren und in schmale Scheiben schneiden. Knoblauch, Salbei und Rosmarin fein hacken. 15 g Butter und 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Karotten hinzufügen und kurz anbraten. Knoblauch und Kräuter zugeben. Mit Salz, Pfeffer, dem Saft einer Limette und Zucker würzen.
- Eier, Sahne, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller vermischen. Parmesan und Semmelbrösel in einem zweiten tiefen Teller mischen. Hähnchenfilets mithilfe eines Fleischklopfers oder einer Pfanne flach klopfen. Hähnchenfilets zunächst in der Ei-Sahne-Mischung, dann in der Parmesan-Mischung wälzen und in einer heißen Pfanne mit 15 g Butter und 1 EL Olivenöl von beiden Seiten ca. 3 min goldbraun braten.
- Parmesan-Hähnchenschnitzel mit einem Limettenviertel und dem Gemüse servieren.

Tipp: Übrig gebliebene Hähnchenschnitzel können am nächsten Tag kalt, z.B. mit einem Dipp oder auf einem Brötchen, gegessen werden.