Hähnchenschnitzel mit Nusskruste und Spargelsalat

Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Hähnchen

- 4 Hähnchenschnitzel (à ca. 100 g)
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer
- 50 g Mehl
- 40 g gemahlene Haselnüsse
- 40 g gehackte Mandeln
- 40 g Semmelbrösel
- 8 EL Sonnenblumenöl

Für den Spargelsalat

- 4 Eier
- 500 g grüner Spargel
- 1 Bund Radieschen
- 100 g Brunnenkresse
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Kerbel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL brauner Zucker
- 5 EL Gemüsebrühe
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL flüssiger Honig
- Salz und Pfeffer

Nährwerte

Pro 100 Gramm

137 kcal
8 g Eiweiß
9 g Fett
6 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 50 Minuten

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Umluftgrill vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Für die Schnitzel das Hähnchenfleisch trocken tupfen, jeweils halbieren und zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie vorsichtig flacher klopfen.
3. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und auf einen Teller geben. Mehl auf einen 2. Teller, Nüsse sowie Semmelbrösel mischen und auf einen 3. Teller geben.
4. Schnitzel erst im Mehl, dann im Ei und schließlich in der Nuss-Mischung wenden. Auf das Backblech legen, jeweils mit 1 EL Öl einpinseln und im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
5. Für den Salat inzwischen die Eier anpiken und in kochendem Wasser 6 - 7 Minuten wachsweich kochen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.
6. Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
7. Brunnenkresse waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kerbel waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, dann grob hacken.
8. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin rundherum anbraten. Mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Spargel mit Salz und Pfeffer würzen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Spargel umfüllen.
9. Gemüsebrühe in die Pfanne geben und den Bratsatz lösen. Dann in ein hohes Gefäß gießen und mit Olivenöl, Essig, Senf und Honig kräftig verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Eier pellen und grob hacken. Spargel, Radieschen, Brunnenkresse, Frühlingszwiebeln und Kerbel mit dem Dressing vermengen. Mit dem gehackten Ei anrichten und zu den Hähnchenschnitzeln servieren.

Reiser Rät

Statt Hähnchenschnitzel können Sie auch Puten- oder Kalbfleisch verwenden. Für einen kleinen Farbakzent bei der Panade: Statt der gehackten Mandeln gehackte Pistazienkerne verwenden.

MEIN MÖBELHAUS. XXXLutz