

Ina Speck
Hähnchenschnitzel mit
Haferflockenpanade **Rezept für 4**
Personen

Montag, 5. März 2018

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche



Zutaten:

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	grüne Paprika
1	rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl
200 ml	Gemüsebrühe
4	Hähnchenschnitzel á 150 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Paprikapulver
2	Eier
2 EL	Mehl
6 EL	kernige Haferflocken
3 EL	Sonnenblumenöl
½ TL	getrockneter Thymian
2 EL	Balsamico

Zubereitung:

1. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, weiße Trennhäute entfernen und die Paprika in Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen, Paprikastreifen und Zwiebel darin kurz anbraten, dann Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
4. In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
5. Die Eier verquirlen.
6. Dann das Fleisch panieren, dazu zunächst im Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Haferflocken wälzen.
7. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten.
8. Geschmorten Paprika mit getrocknetem Thymian, Salz und Pfeffer würzen, Balsamico angießen und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen.
9. Die Schnitzel mit dem Paprikagemüse anrichten.

Pro Portion: 516 kcal / 2158 kJ
19 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 31 g Fett

ARD[®] *Buffet*
