

Ali Güngörmüs Zweierlei Hähnchenschnitzel

Montag, 8. Februar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für die gefüllten Schnitzel:

250 g	weiße Champignons
3 Stängel	glatte Petersilie
2 Zweige	Thymian
1	Schalotte
1 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Hähnchenbrustfilets
2 EL	Butterschmalz



Für den Orangen-Rucola-Salat:

150 g	Rucola
1	Chicorée
60 g	Baby-Spinat
2	Orangen
1	Zitrone
1 EL	Sonnenblumenkerne
½ Bund	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Für das Kokoshähnchen:

2	Hähnchenbrustfilets ohne Haut
100 g	Pankomehl (japanisches Paniermehl; alternativ Weißbrotbrösel)
100 g	Kokosraspel
2	Eier
2 EL	Mehl
etwas	Salz
300 ml	Pflanzenfett zum Frittieren

Zubereitung:

1. Für die gefüllten Schnitzel die Pilze putzen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und sehr fein schneiden.
3. Schalotte schälen und sehr fein schneiden.
4. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anschwitzen. Die Pilzwürfel zugeben und darin anbraten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdunstet ist. Das kann durchaus etwa 10 Minuten dauern. Petersilie und Thymian untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch etwa eine Minute braten.

5. Dann eingekochte Pilzmasse (Duxelle) aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit für den Salat den Rucola und den Chicorée putzen, die Blätter des Chicorées in feine Streifen schneiden.
7. Die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den dabei abtropfenden Saft auffangen.
8. Von der Zitrone den Saft auspressen.
9. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
10. Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.
11. Für das Dressing Orangen- und Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren Rucola, Chicorée-Streifen, Orangenfilets und Petersilie untermischen und Sonnenblumenkerne überstreuen.
12. Für die gefüllten Schnitzel den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
13. Die Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trocken tupfen. In die Filets längs eine Tasche einschneiden.
14. Mit einem Teelöffel die gekühlte Pilzmasse in die Taschen füllen und mit einem Holzspieß verschließen. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
15. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
16. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 15 -20 Minuten fertig braten.
17. Für die Kokoschnitzel das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und der Länge nach in etwa 2,5 cm dicke Scheiben schneiden.
18. Pankomehl und Kokosraspel auf einem Teller mischen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben.
19. Die dünnen Hähnchenfleischscheiben leicht salzen und zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Fleischscheiben dann durch das Ei ziehen und anschließend in der Bröselmischung wenden und panieren.
20. Das Pflanzenfett in einer tiefen Pfanne auf etwa 170 Grad erhitzen. Achtung, das Fett darf nicht zu heiß sein, da die Panade sonst verbrennt, bevor das Fleisch gegart ist!
21. Das Fleisch im heißen Fett ca. 4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
22. Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und schräg aufschneiden. Salat mit dem Dressing marinieren, Sonnenblumenkerne darauf streuen. Zusammen mit den panierten Schnitzeln auf den Teller geben und servieren.

Pro Portion: 880 kcal / 3675 kJ
27 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 61 g Fett

