

# Hähnchenschnitzel mit Broccoli

## Scaloppine di pollo con broccoli



### Zutaten für zwei Personen:

1 Hähnchenbrustfilet (1 Hälfte)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
italienische Kräuter  
Mehl zum Bestäuben  
1/2 EL Olivenöl  
100 ml Weißwein  
150 ml Hühnerbrühe  
2 EL Crème fraîche (oder Sahne)

### Broccoli-Flans:

1/2 eines mittleren Broccoli  
1 Ecke Butter  
1-2 EL Zwiebelwürfel  
1/2 Knoblauchzehe  
200-300 ml Gemüsebrühe  
50 g Quark (20%)  
1 Ei  
3-6 EL geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Aus dem Hähnchenbrustfilet vier möglichst dünne Scheiben schneiden. Salzen, pfeffern, mit italienischen Kräutern würzen und leicht mit Mehl bestäuben. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl bei etwas höherer Hitze (auf Stellung 7 von 9) 1-2 Minuten auf jeder Seite braten. Nicht zu lange braten, die Hähnchenschnitzel sollen knapp durchgebraten sein. Dann in Alufolie warm stellen.  
2. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, Weißwein stark einreduzieren. Dann mit Brühe und Sahne aufgießen und nach Geschmack einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Broccoli-Flans:

1. Broccoli waschen und in Röschen teilen. Harte Strünke schälen oder wegschneiden.  
2. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in Scheiben schneiden. Beides in einem kleineren Topf glasig anbraten. Broccoli zugeben, Gemüsebrühe angießen, einmal kurz aufkochen und dann bei geringster Hitze und geschlossenem Deckel in 15-20 Minuten weich dünsten. 3-4 Broccoloröschen beiseite stellen. Den Rest nicht zu fein mixen und mit dem Quark, einem verschlagenen Ei und dem Parmesan verrühren. In flexible

Muffin-Förmchen einfüllen. In jedes Förmchen ein Broccoloröschen obenauf eindrücken.  
3. Backofen auf 180° vorheizen. Einen Bräter 20 mm hoch mit kochendem Wasser füllen, die Förmchen einsetzen und die Flans ca. 20 min garen.

### Hinweise:

Statt einer italienischen Kräutermischung kann man nur Oregano verwenden.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, italienisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 20.01.2023