

Hähnchenschnitzel mit Blattsalaten



Zutaten für 2 Personen:

2-4 dünne Hähnchenschnitzel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Italienische Kräuter
Mehl zum Bestäuben
1 EL Olivenöl
50 g Champignons
50 ml trockener Weißwein
100 ml kräftige Hühnerbrühe
2 gehäufte TL saure Sahne

Blattsalate:

40 g roter Löwenzahn
40 g Saladina
30 g Rucola
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Eine Prise Zucker
1 EL Himbeeressig
2 EL neutrales Öl
1 EL Walnussöl

1. Hähnchenbrust quer in zwei Scheiben teilen. Diese Scheiben nochmals quer teilen, sodass insgesamt vier dünne Hähnchenschnitzel entstehen.

2. Hähnchenschnitzel leicht salzen, pfeffern, mit italienischen Kräutern bestreuen und mit etwas Mehl bestäuben.

3. In einer größeren beschichteten Pfanne bei etwas größerer Hitze (Stellung 7 von 9) kurz braten, bis sie gerade durch sind. In Alufolie oder im Backofen bei 70° warm stellen.

4. Bratensatz mit 50 ml

Weißwein oder anderem Alkohol ablöschen. Etwas später mit 100 ml kräftiger Hühnerbrühe aufgießen, mit zwei TL saurer Sahne binden. Nach Geschmack einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Optional in Scheiben geschnittene Champignons mitköcheln.

Hinweise:

Mit nur einem Hähnchenschnitzel pro Person kann das Ganze als Diät durchgehen.

Bei den Blattsalaten nimmt man, was es gerade schönes gibt.

Schlagworte:

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

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023