

Hähnchenschnitzel mit Bratkartoffeln und Bohnensalat



Zutaten für zwei Personen:

2-4 dünne Hähnchenschnitzel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Italienische Kräuter, Mehl
1 EL Olivenöl

Sauce:

75 ml Milch
1/2 Knoblauchzehe
3-4 EL geriebener Parmesan
75 g Gorgonzola
1 EL Olivenöl

Bratkartoffeln:

2-4 Kartoffeln
1-2 EL neutrales Öl

Bohnensalat:

250-300 g Bohnen
2 Msp Salz, 1 Prise Zucker
1 EL Zitronensaft
1 EL ganz feine Zwiebelwürfel
2 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl, 1 TL Dijon-Senf

1. Bohnen putzen, weich kochen, kalt abspülen, abkühlen lassen und mit dem Dressing vermengen.

2. Kartoffeln kochen oder dämpfen, dann schälen, in walnußgroße Stückchen schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas neutralem Öl braten, bis sie schön gebräunt sind.

3. Für die Sauce Milch in einer Sauteuse erhitzen, Knoblauch in feinen Scheiben zugeben, Parmesan und Gorgonzola in der Milch schmelzen lassen, Olivenöl zugeben. Mit einem Stabmixer pürieren und noch etwas

einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, meist ist jedoch die Sauce bereits würzig genug.

4. Hähnchenbrust quer in sehr 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.

Hinweise:

Bei dem Gorgonzola vorzugsweise eine Variante mit Mascarpone wählen.

Eventuell Bohnen aus dem Glas verwenden, wenn es schnell gehen muss.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023