Pouletschnitzel mit Fenchel-Birnen-Salat

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Brüstchen vom Schweizer Poulet, ca. 150 g
140 g	Kürbiskerne
1	Ei
	Salz
	schwarzer Pfeffer
350 g	Fenchel
1 1/2	Birnen
2	Baby- oder Mini-Lattiche, je ca. 100 g
75 g	Sbrinz am Stück
2 EL	grober Senf
2 EL	Zitronensaft
1	Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
0.5 dl	Hühnerbouillon
2 EL	kalt gepresstes Rapsöl
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

615	kcal
58 g	Eiweiss
10 g	Kohlenhydrate
36 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Low Carb

Tipp

Zum Panieren eignen sich neben Kürbiskernen auch geschälter Sesam oder Sonnenblumenkerne. Letztere sollten wie die Kürbiskerne fein gehackt werden, damit sie gut am Fleisch haften bleiben.

Zubereitung

1. Den Fenchel rüsten, halbieren und in feine Streifen schneiden. Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Die Lattiche sechsteln, waschen und gut abtropfen lassen.

2. Die Kürbiskerne fein hacken. Das Ei in einer Schale verquirlen. Pouletbrüstchen waagrecht in je zwei Schnitzel zerteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel zuerst im Ei und anschliessend in den Kürbiskernen wenden.

3 Den Sbrinz mit dem Sparschäler in feine Scheiben hobeln.

4 Für die Sauce den Senf mit Zitronensaft, Zitronenschale, Bouillon und Öl verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zur Sauce geben.

5 Eine Bratpfanne erhitzen. Schnitzel im Öl auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Zum Schluss pfeffern.

6 Für den Salat den Lattich, die Birnen und den Fenchel mit der Sauce mischen und auf Tellern anrichten. Die Schnitzel in Stücke schneiden, auf dem Salat verteilen und mit den Käsespänen garnieren.