



MEDITERRANES HÄHNCHENSCHNITZEL AUF KARTOFFEL-LINSENSALAT

LINSEN | HAUPTSPESIE | 45-60 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

- * 160 g Müller's Mühle Rote Linsen
- * 50 g Paniermehl
- * 40 g gehackte Pinienkerne
- * je 1/2 TL gehackter Rosmarin und Thymian
- * Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- * 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 120 g)
- * 40 g Mehl
- * 1 Ei
- * 2 EL Pflanzenöl

Produkttempfehlungen



ROTE LINSEN

Für das Pesto:

- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 kleiner Bund Basilikum
- * 1/2 Bund Petersilie
- * 60 g geröstete Pinienkerne
- * 2 EL heller Balsamicoessig
- * 80 ml Olivenöl
- * 60 g geriebener Parmesan

Für den Salat:

- * 300 g gekochte Pellkartoffeln
- * 200 g Kirschtomaten

Zubereitungen

Rote Linsen nach Packungsanweisung zubereiten. Paniermehl mit Pinienkernen, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer mischen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und erst in Mehl, danach in verquirltem Ei und anschließend in der Paniermehlmischung wenden. Hähnchenschnitzel in erhitztem Pflanzenöl ca. 10-15 Minuten braten.

Für das Pesto Knoblauch abziehen. Basilikum und Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und mit etwas Salz, Knoblauch, Pinienkernen, Balsamicoessig und Olivenöl pürieren, Parmesan unterrühren.

Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Kartoffelwürfel, Rote Linsen, Kirschtomaten, Rucola und Pesto vermischen und zu den Schnitzeln servieren.