

Hähnchen-Kräuter-Schnitzel, Löwenzahn-Salat, Dressing

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

2 Hähnchenbrüste à 140 g	100 g Mehl	120 g Pankobrösel
3 Eier	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 Zweige Thymian	3 Zweige Estragon
150 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Kerne:

4 EL Kürbiskerne	1 EL neutrales Pflanzenöl	1 Prise feines Salz
------------------	---------------------------	---------------------

Für den Salat:

100 g junger Löwenzahn	1 Romana-Salatherz	4 Cherrytomaten
------------------------	--------------------	-----------------

Für das Dressing:

1 Beet Gartenkresse	100 g Naturjoghurt	25 ml Milch
1 Zitrone	1 EL Rapsöl	1 EL Kürbiskernöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Schnitzel die Petersilie, Basilikum, Estragon und Thymian abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen zupfen. Mit dem Panko in einer Moulinette zu grünen Bröseln mixen und in eine flache Schüssel geben. Eier in einer flachen Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel verquirlen und mit reichlich Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in je zwei dünne Scheiben schneiden. Die Schnitzel zuerst im Mehl, dann im gewürzten Ei und zuletzt in den Panko-Kräuter-Bröseln wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen, die Schnitzel darin goldgelb ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen.

Kürbiskerne in einer Pfanne mit wenig Öl braten und dabei schwenken, bis sie aufpoppen. Auf Küchenkrepp abtropfen und mit 1 Prise Salz würzen.

Für das Dressing Joghurt mit Milch, wenig Zitronensaft, Rapsöl, Zucker, Salz und Pfeffer mischen und mit einem Stabmixer zu einem schaumigen Dressing aufmixen.

Für den Salat die Cherrytomaten mit einem Bunsenbrenner abflämmen, die Schale abziehen und halbieren. Romana-Salat vom Strunk befreien und einige Blätter verlesen. Diese mit Löwenzahn, Cherrytomaten und Gartenkresse zu einem Salat mischen, mit dem Joghurtdressing marinieren und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Die Hähnchen-Kräuter-Schnitzel mit Löwenzahnsalat, Joghurtdressing und gerösteten Kürbiskernen auf Tellern anrichten, den Salat mit Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Alexander Herrmann am 10. Juni 2016