

Hähnchen-Schnitzel mit Haferflocken-Panade

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|---------------------|---------------------------------------|
| 1 rote Paprika | 1 gelbe Paprika | 1 grüne Paprika |
| 1 rote Zwiebel | 2 EL Olivenöl | 200 ml Gemüsebrühe |
| 4 Hähnchenschnitzel á 150 g | Salz | Pfeffer |
| Paprikapulver | 2 Eier | 2 EL Mehl |
| 6 EL kernige Haferflocken | 3 EL Sonnenblumenöl | $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian |
| 2 EL Balsamico | | |

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, weiße Trennhäute entfernen und die Paprika in Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen, Paprikastreifen und Zwiebel darin kurz anbraten, dann Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Die Eier verquirlen.

Dann das Fleisch panieren, dazu zunächst im Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Haferflocken wälzen.

Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Geschmorten Paprika mit getrocknetem Thymian, Salz und Pfeffer würzen, Balsamico angießen und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Die Schnitzel mit dem Paprikagemüse anrichten.

Ina Speck am 05. März 2018