

Hähnchen-Zitronen-Schnitzel im Schinken-Mantel

Für 2 Personen

2 EL Weizenmehl, 405	2 Hähnchenbrust-Filets à 170 g	Salz, Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Schale	8 Sch. Parmaschinken	2 EL Olivenöl
60 g gesch. Mandelkerne	8 EL Marsala	1 Zitrone, Saft
1 EL kalte Butter		

Rahmspinat:

250 g Babyspinat	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 TL Butter	60 g Parmesan am Stück	100 g Sahne
1 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	

Mehl auf einen Teller streuen. Hähnchenbrust in je vier Stücke schneiden und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie leicht plattieren.

Dann beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Zitronenschale bestreuen. Jede Fleischscheibe mit einer Scheibe Parmaschinken ummanteln und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin kurz und kräftig anbraten, dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls kurz braten. Aus der Pfanne nehmen, die Mandelkerne hineingeben, kurz anrösten, mit Marsala ablöschen und den Bratansatz lösen. Zitronensaft hinzugeben und aufkochen.

Zum Binden die Butter in die Zitronensauce rühren. Das Fleisch hineinlegen und kurz durchziehen lassen. Dann auf zwei Tellern anrichten und genießen.

Rahmspinat:

Für den Spinat den Babyspinat waschen und trockenschleudern. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Butter in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Babyspinat dazugeben, den Deckel aufsetzen und 2-3 Minuten garen, bis der Spinat zusammenfällt.

In der Zwischenzeit den Parmesan reiben.

Sahne und Crème fraîche zum Spinat geben und aufkochen. Den Parmesan darüberstreuen, gut durchschwenken, 1 Minute köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Hähnchenschnitzel auf Teller verteilen und den Rahmspinat dazu anrichten.

Dazu schmecken Bratkartoffeln oder frisches Baguette.

Christian Henze am 20. Februar 2026