



Hähnchenschnitzel in Parmesan-Kräuter-Mantel auf Tagliatelle und Tomatensauce

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Strauchtomaten | 3 St. |
| Öl | 2 EL |
| Zucker | 1 EL |
| Tomaten, gehackt | 400 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Thymian, frisch | 10 g |
| Parmesan, gerieben | 3 EL |
| Eier | 1 St. |
| Weizenmehl, Type 405 | 2 EL |
| Milch | 3 EL |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Tagliatelle, frisch | 500 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und klein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zucker und Zwiebeln darin ca. 2 Min. goldgelb anschwitzen. Tomaten aus der Dose, Tomatenwürfel und ca. 100 ml Wasser zugeben, unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln. Tomatensauce mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
3. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. In einer Schüssel Kräuter mit Parmesan, Ei, Mehl, Milch und Salz zu einer glatten Masse verquirlen. Hähnchenbrustfilets abwaschen, trocken tupfen und längs halbieren. Hähnchenschnitzel rundherum salzen und pfeffern, auf ein Backblech mit Backpapier verteilen und die Eiermasse mit einem Löffel gleichmäßig daraufstreichen. Anschließend im Ofen ca. 10 Min. goldgelb backen.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser sprudelnd aufkochen. Tagliatelle darin ca. 4 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Tagliatelle mit Tomatensauce auf Tellern verteilen und mit Hähnchenschnitzeln in Parmesan-Kräuter-Mantel servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 866 kcal |
| Kohlenhydrate | 112 g |
| Eiweiß | 52 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 23 g |