

Knusprige Hähnchen-Kokos-Schnitzel mit Rahmgemüse und Reis

Zeit gesamt
 30minZubereitungszeit
 30minSchwierigkeit
 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	4 St.
Salz	
Butter	3 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Schlagsahne	200 g
Erbsen, tiefgefroren	400 g
Basmatireis	300 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Eier	1 St.
Kokosraspel	100 g
Rapsöl	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Einen kleinen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
2. 2 EL Butter in einem mittleren Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Karotten und Zwiebeln zugeben, salzen und ca. 8 Min. anschwitzen. Anschließend mit Brühe und Sahne ablöschen und ca. 4–5 Min. einköcheln bis die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte reduziert ist.
3. Erbsen ins kochende Salzwasser geben, aufkochen lassen und nach 2 Min. köcheln in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Inzwischen Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, in einem kleinen Topf mit ca. 600 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
5. 3 tiefe Teller oder Schüsseln für eine Panierstraße herrichten. 2 EL Mehl in den ersten Teller geben. Im 2. Teller Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Kokosraspeln in den 3. Teller geben.
6. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, waagerecht halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen zuerst im Mehl, anschließend im Ei und zuletzt in Kokosraspeln

wenden und diese gut andrücken.

7. Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Hähnchen-Kokos-Schnitzel vorsichtig ins heiße Fett geben, ggf. die Hitze etwas reduzieren und die Schnitzel unter leichtem Schwenken ca. 3 Min. goldbraun braten. Schnitzel anschließend wenden, 1 EL Butter zugeben und unter Schwenken weitere 3 Min. fertig braten. Schnitzel anschließend zum Abtropfen auf Küchenpapier geben.

8. Erbsen zu den Rahmkarotten in den Topf geben und kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knusprige Hähnchen-Kokos-Schnitzel mit Rahmgemüse und Reis auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1020 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	46 g