




Kokos-Schnitzel auf Rahmgemüse



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	300 g
Erbsen aus der Dose	300 g
Butter	2 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Schlagsahne	100 g
Hähnchenbrustfilets	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Eier	1 St.
Basilikum, frisch	25 g
Kokosraspel	70 g
Sonnenblumenöl	3 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

Teller, mittlere Pfanne, Küchenkrepp

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen und in Stücke schneiden. Erbsen abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebeln und Gemüse andünsten, mit Brühe und Sahne angießen und auf niedriger Stufe ca. 10 Min. einköcheln lassen.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Währenddessen in einer anderen Schüssel Kokosraspeln auslegen. Schnitzel erst in Ei wenden, dann in Kokosraspeln, gut andrücken.
4. Die Kokos-Schnitzel im heißen Öl ca. 6 Min. knusprig braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kokosschnitzel mit Rahmgemüse auf Tellern anrichten und Basilikum servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 516 kcal

Kohlenhydrate 30 g

Eiweiß 28 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 32 g
