

Hähnchenschnitzel gefüllt

Zutaten: für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilet
4 TL Senf
4 Scheiben gekochter Schinken
4 Scheiben Emmentaler - oder Gouda Käse
Salz
Pfeffer
2 Eier zerquirlt
3 - 4 EL Mehl
3 - 4 EL Paniermehl
4 - 5 EL Öl zum Braten
Zitronenspalten zum Garnieren



Zubereitung:

Bei diesem Rezept Hähnchenschnitzel gefüllt, zuerst die Hähnchenbrustfilets kurz waschen, trocken tupfen.

Auf ein Brett legen und mit einem Messer einmal aufschneiden, dabei aber nicht ganz durchschneiden, so dass man es noch zusammen klappen kann.

Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben.

Auf der unteren Innenseite mit etwas Senf bestreichen, darauf je eine Scheibe gekochten Schinken und Käse legen.

Zusammenklappen und mit je 2 Zahnstochern zusammen stecken.

Zuerst in Mehl, danach in zerquirltem Ei und zum Schluss in Paniermehl wälzen.

Vor dem Braten etwa eine halbe Stunde kühl ruhen lassen.

Zum Braten reichlich Bratfett oder Öl in eine Pfanne geben.

Das Hähnchenschnitzel zuerst auf der einen Seite anbraten, die Temperatur herunter drehen und langsam die zweite Seite fertig braten.

Das dauert je nach Größe und Dicke des Fleisches ca. 3 – 4 Minuten pro Seite.

Zusammen mit Zitronenspalten und Pommes frites und einem gemischten Salat servieren.

Jedes Gemüsegericht oder ein Kartoffelauflauf schmecken auch hervorragend dazu.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchenschnitzel gefüllt, ca. 380 kcal und ca. 15 g Fett.

