

# Hähnchenschnitzel mit Kräuterpanade

Hähnchenschnitzel mit Kräuterpanade schmecken frisch aus der Pfanne zu vielen Beilagen wie Gemüse, Salat und einer Brotbeilage, Risotto oder auch in Butter geschwenkten Nudeln mit etwas Parmesan überstreut zusammen mit einem grünen Salat sehr fein.



## Zutaten: für 4 Personen

4 Hähnchenschnitzel (je ca. 150 g)  
3 Eier Gr. M  
2 EL kalte Milch oder Sahne  
Salz  
Pfeffer  
5 EL Mehl  
4 EL gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum etc.)  
Pflanzenöl oder Butterschmalz zum Ausbacken

## Zubereitung:

Für die Zubereitung vom **Hähnchenschnitzel mit Kräuterpanade** sollte zuerst die vorgesehene Beilage hergestellt werden. Wie auf dem Foto zu sehen ist, habe ich dazu nach Rezept **Fenchel-Linsenpfanne Rezept** eine leckere Gemüsepfanne serviert was sehr gut mit dem saftigen Hähnchen Kräuterschnitzel harmoniert.

Für die Zubereitung vom Hähnchenschnitzel mit Kräuterpanade, die Schnitzel etwa 30 Minuten zuvor, wenn notwendig sanft mit einem Stück Folie bedeckt gleichmäßig dünn ausklopfen oder ausstreichen, dabei eher dünnere als dicke Schnitzel verwenden.

Hähnchenschnitzel kann man sich selbst aus Hähnchenbrustfilet schneiden was besonders gut klappt, wenn man die Hähnchenbrüste zuvor leicht im Gefrierschrank anfriert, oder bereits zu Schnitzeln geschnitten beim Metzger kaufen.

Die Hähnchenschnitzel anschließend auf beiden Seiten zart mit Salz und etwas Pfeffer würzen, dabei die Gewürze mit den Fingern leicht in das Fleisch einreiben. Danach die Schnitzel wieder bis zum Gebrauch im Kühlschrank kühl halten.

### Für die Schnitzelpanade:

Frische, gewaschene trocken geschüttelte Kräuter klein schneiden.

Zwei Suppenteller bereitstellen.

In den ersten Teller das Mehl einfüllen, mit etwas Salz würzen.

In den zweiten Teller die aufgeschlagenen Eier geben, 2 EL kalte Milch oder Sahne und etwas Salz hinzugeben und mit einer Gabel aufschlagen.

Die klein geschnittenen Kräuter zuletzt unter die Eiermilch unterrühren, dabei etwas von den Kräutern für später zum Bestreuen der fertig gebratenen Hähnchenschnitzel zur Seite legen.

In einer breiten Pfanne genügend Pflanzenöl oder Butterschmalz erhitzen.

Die Hähnchenschnitzel rasch zuerst auf beiden Seiten im Mehl wenden, danach ebenfalls auf beiden Seiten durch die Eiermilch ziehen und in der Pfanne bei nicht zu starker Hitze zuerst auf der einen Seite anbraten. Die eventuell übrige Eiermilch samt den Kräutern mit einem EL gleichmäßig verteilt über die Schnitzel gießen, danach die Schnitzel mit einem Pfannenwender umdrehen und die Rückseite vom Schnitzel ebenfalls langsam bei nicht zu großer Hitze sanft fertigbraten.

Hähnchenschnitzel mit Kräuterpanade frisch aus der Pfanne zusammen mit einer beliebigen Beilage als besonders saftige Kräuterschnitzel genießen.

## Kalorienangaben

Bei vier Personen, enthalten 1 Hähnchenschnitzel mit Kräuterpanade ohne Ausbackfett ca. 290 kcal und ca. 10 g Fett