

Hähnchenschnitzel überbacken

Dieses Rezept Hähnchenschnitzel überbacken, ergibt magere Naturschnitzel, welche mit einer Gemüse-Kräuter-Brösel Masse á la Bordelaise bedeckt im Backofen überbacken werden.

Dabei hat man dann nebenbei genügend Zeit in aller Ruhe einen Salat und eventuell auch noch eine beliebige Kartoffelbeilage dazu vorzubereiten.

Zutaten: für 4 Personen

2 große Hähnchenbrustfilets (400 g)

Salz und Pfeffer

Für den Belag zum Überbacken:

25 g Butter

1 große Fleischtomate

1 große Speisewiebel

2 Knoblauchzehen

½ Bund frische Petersilie

1 leicht gehäufter EL frischer Estragon

Oder 1 TL getrockneter Estragon

2 Scheiben Toast oder Weißbrot vom Vortag

Außerdem:

1 backofentaugliche Auflaufform oder andere Form

Etwas Butter zum Ausstreichen der Form

1 große Fleischtomate in Scheiben

Salz und Pfeffer

1 TL kalte Butter in kleinen Stückchen zum Belegen

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Hähnchenschnitzel überbacken**, welches nach Art á la Bordelaise mit einem Bröselbelag belegt ist, zuerst eine Auflaufform mit einem Stückchen Butter ausstreichen.

Eine große Fleischtomate oder 2-3 Tomaten in Scheiben schneiden und den Boden der Form damit auslegen.

Die Tomaten mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Für die Hähnchenschnitzel:

Jeweils ein Hähnchenbrustfilet der Länge nach durchschneiden, sodass zwei flachere Schnitzel entstehen. Je nach Dicke vom Hähnchenfleisch, die Schnitzel vorsichtig etwas flacher klopfen.

Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und etwas durchziehen lassen.



www.mamas-rezepte.de

Für den Brösel Belag á la Bordelaise:

Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden.

Die zweite Fleischtomate enthaften, halbieren, danach bei jeder Tomatenhälfte etwas von der Tomatenflüssigkeit herausdrücken und das Tomatenfruchtfleisch ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden.



Petersilie und Estragon kleiner schneiden.

Toast scheiben zart im Toaster anrösten. Ringsum die Rinde abschneiden, danach das Brot in sehr kleine Würfelchen schneiden.

Nun 1 großen EL Butter (20 g) in einer Pfanne nicht zu sehr erhitzen.

Die Zwiebel/Knoblauchwürfel darin unter häufigem Wenden zart glasig anbraten, mit Salz würzen und etwas auskühlen lassen.

Die frischen fein gehackten Kräuter hinzugeben, unterheben.
Ebenso die in kleine Würfel geschnittenen Tomaten- und Brotstückchen hinzugeben und locker zu einer Masse vermischen, oder kurz mit den Händen verkneten. Je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenschnitzel ohne Vorbraten nebeneinander auf die Tomatenscheiben in der Form legen.
Mit der Brösel Masse üppig belegen, ein paar kleine Butterstückchen darüber setzen (**siehe 2.Bild**) und in den kalten, auf 180 ° C eingestellten Backofen in der Mitte der Backröhre stehend, einschieben.

Wenn der Backofen die Temperatur von 180 ° C erreicht hat, die Hähnchenschnitzel auf diese Weise mit eingeschalteter Ober/Unterhitze in weiteren 20 – 25 Minuten fertig garen.
Dazu schmecken außer einem Salat, Brot, Baguette, **Bratkartoffeln** oder wie hier bei diesem Rezept **Rosmarinkartoffel** sehr gut dazu.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchenschnitzel überbacken enthalten ca. 250 kcal und ca. 9,5 g Fett