

Überbackene Hähnchenschnitzel mit Tomaten-Paprika-Sauce



Zutaten für 2-3 Personen:

200-250 g Hähnchenbrust
2 geh. EL Mehl
2 gestrichene TL Salz
2 Eier
1 Suppenteller Semmelbrösel
50 ml Olivenöl
Parmesan am Stück
Reibekäse
Tomaten-Paprika-Sauce:
1 Paprika-Mix
2 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
200 ml passierte Tomaten
8 Stängel Thymian
3 Lorbeerblätter
10 Salbeiblätter
1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Zucker

1. Für die Tomaten-Paprika-Sauce das Gemüse putzen und würfeln. Mit dem Knoblauch in Olivenöl in einem schweren Schmortopf braten. Mit passierten Tomaten ablöschen.
2. Lorbeerblätter, Thymian und Salbeiblätter in einem Gewürzsäckchen beigegeben. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zucker würzen. Etwa 20-30 min köcheln lassen, das Gewürzsäckchen entfernen. Falls die Sauce zu dick sein sollte, mit kräftiger Gemüsebrühe auf die gewünschte Konsistenz bringen.
3. Hähnchenbrüste quer in dünne Scheiben teilen,

eventuell zusätzlich zwischen Folie aus Gefrierbeuteln plattieren. In gesalzenem Mehl wenden, abklopfen, durch die verquirlten Eier ziehen und in Semmelbröseln wälzen.
4. In heißem Butterschmalz ausbraten, bis die Kruste kross und goldbraun ist. Beim ersten eine Garprobe machen, damit man ein Gefühl für die Bratzeit bekommt. Das Fleisch darf nicht mehr rosa sein.
5. Backofen auf 200° vorheizen. In einer geeigneten Reine etwa Sauce etwa 1/2 cm hoch angießen. Gebratene Hähnchenschnitzel

einlegen, mit Reibekäse und Parmesan bestreuen und im Ofen überbacken, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist.

Hinweise:

Als Beilage Spaghetti oder andere Nudeln reichen, die mit einem Teil der Tomaten-Paprika-Sauce vermengt wurden.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 50 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 26.07.2018