

Paniertes Hähnchen-Schnitzel, Zucchini-Auberginen-Gemüse

Für zwei Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	60 g Semmelbrösel	200 g Zucchini
300 g Aubergine	5 Kirschtomaten	80 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Limette	2 Eier
5 EL Mehl	200 ml Kokosmilch	2 EL Currypulver
100 ml Geflügelfond	5 Minzblätter	6 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

Zucchini waschen, längs halbieren und in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und die Minzblätter grob hacken. Die Aubergine waschen und ein Viertel davon abschneiden. Dieses in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Drei Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Aubergine circa zwei Minuten darin anbraten. Knoblauch und Zwiebeln dazu geben und mit braten. Die Kokosmilch mit den Kirschtomaten und dem Fond dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt zehn Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Hähnchenbrustfilets schräg in ein Zentimeter dicke Streifen schneiden und zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie mit einer Pfanne platt klopfen. In einer Schüssel die Eier mit dem Currypulver verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller füllen. Das Fleisch salzen, pfeffern, in Mehl wenden, abklopfen, in der Eiermasse wenden und mit den Semmelbröseln panieren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin zwei bis drei Minuten von jeder Seite anbraten, bis sie goldbraun sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Limette halbieren, eine Hälfte über dem Gemüse auspressen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Minzblätter untermischen. Die Hähnchenschnitzel und das Zucchini-Auberginen-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Roza Rasche am 15. Januar 2014