

Hähnchen Piccata mit Selleriepüree



LOW CARB

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL I

1. Das Fleisch trocken tupfen und jeweils horizontal zu 2 Schnitzeln halbieren. Die Schnitzel mit einem Fleischklopfer plattieren. Den Käse fein reiben. Das Ei mit einer Gabel verquirlen. Den Sellerie jeweils vierteln, mit einem Messer schälen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Die Pilze ggf. säubern und je nach Größe vierteln. Die Frühlingszwiebeln schräg in dünne Ringe schneiden.
2. Den Sellerie in einem mittelgroßen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und ca. 15 Min. garen. In ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben, 3 EL Butter hinzufügen und den Sellerie mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz abschmecken.
3. Das Fleisch von jeder Seite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in insgesamt 4 EL Mehl wenden. Den Käse mit dem Ei und ggf. 1 EL Wasser verrühren. In einer großen Pfanne 4 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Schnitzel durch die Käse-Ei-Mischung ziehen und im heißen Öl auf jeder Seite 2-3 Min. ausbacken. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Stck. italienischer Hartkäse (ca. 20 g)
- 2 Knollensellerie (ca. 1000 g)
- 500 g Champignons
- 2 Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)
- 150 g Schinkenwürfel
- 1 Ei
- 3 EL Butter
- 4 EL Vollkornmehl
- 6 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 10 g Petersilie, frisch



698 kcal
Kalorien



26 g
Kohlenhydrate



45 g
Fett



45 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}

Hähnchen Piccata mit Selleriepüree



LOW CARB

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL II

1. Parallel in einer zweiten großen Pfanne die Pilze und die Schinkenwürfel mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Min. braten, bis die Schinkenwürfel schön knusprig sind und die Pilze appetitlich gebräunt sind.
2. Währenddessen die Petersilie samt Stängel fein schneiden. Die Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Frühlingszwiebeln untermischen.
3. Das Selleriepüree und die Pilze auf Teller verteilen und die Schnitzel dazu anrichten. Nach Belieben mit der Petersilie garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Stck. italienischer Hartkäse (ca. 20 g)
- 2 Knollensellerie (ca. 1000 g)
- 500 g Champignons
- 2 Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)
- 150 g Schinkenwürfel
- 1 Ei
- 3 EL Butter
- 4 EL Vollkornmehl
- 6 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 10 g Petersilie, frisch



698 kcal
Kalorien



26 g
Kohlenhydrate



45 g
Fett



45 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt.

figur^{scout}