Rezept

Hähnchenschnitzel mit Grillgemüse

Ein Rezept von Hähnchenschnitzel mit Grillgemüse, am 28.04.2024

Zutaten

- **300 g** grüner Spargel
- **2** Frühlingszwiebeln
- **1** Knoblauchzehe
- **1/2 TL** getrockneter Thymian
- Salz
- **1** kleiner Zucchino (ca. 00 g)
- **6** Kirschtomaten
- **3 EL** neutrales Öl
- **2** kleine Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
- **1/2** Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden, die Stangen längs halbieren. Den Zucchino waschen, putzen und längs in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren, das Grün kürzen.

2. Die Kirschtomaten waschen und abtrocknen. Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel zu 2 EL Öl und dem Thymian pressen.

3. Die Hähnchenbrustfilets kalt abwaschen, trocken tupfen und flach halbieren, sodass je zwei dünne Schnitzel entstehen. Eine Grillpfanne (oder normale Pfanne) erhitzen, die Stege mit restlichem Öl einpinseln. Nacheinander Fleisch und Gemüse darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Min. braten, dabei mit der Knoblauch-Öl-Mischung bestreichen und salzen. Die Zitronenhälfte in Schnitze schneiden und zum Beträufeln dazu reichen. Mit knusprigem Baguette servieren.