

Rezept

# Hähnchenschnitzel mit Krautsalat

Ein Rezept von Hähnchenschnitzel mit Krautsalat, am 29.06.2026

## Zutaten

### Für den Salat

- ½ Spitzkohl (400-500 g)
- 3 EL Sesam
- 2 EL Reisessig
- ½ TL geröstetes Sesamöl
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL (japanische) Mayonnaise
- 1 EL Ingwersirup (ersatzweise 1 geh. TL Zucker)
- Salz

### Für die Schnitzel

- 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- Pfeffer
- 1 Ei (L)
- ca. 70 ml Öl zum Braten
- Salz
- 4 EL Mehl
- ca. 140 g Panko (ersatzweise Semmelbrösel)

### Für die Sauce

- 1 EL Ketchup
- 2 TL Worcester-Sauce
- 1 1/2 TL Austernsauce
- 1 1/2 TL Zucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 935 kcal, 39 g F, 59 g EW, 86 g KH

## Zubereitung

- Für den Salat den Spitzkohl waschen, trocken tupfen und in feinen Streifen vom Strunk schneiden oder hobeln. Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden oder hobeln. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann herausnehmen. 1 EL Sesam beiseitestellen. Die restlichen 2 EL Sesam im Mörser fein zerstoßen und in eine Salatschüssel geben.
- Mayonnaise, Essig, Ingwersirup und Sesamöl dazugeben, alles zu einem Dressing verrühren und mit Salz abschmecken. Kohl, Zwiebel und Dressing in der Salatschüssel mischen und abgedeckt ziehen lassen, bis die Schnitzel fertig sind.
- Für die Schnitzel die Hähnchenbrustfilets jeweils zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und mithilfe eines schweren Topfes flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Panko in einen tiefen Teller geben. Schnitzel in Mehl wenden und durch das Ei ziehen. Dann erneut in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und schließlich in Panko wenden. Panko dabei gut andrücken.

4. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin pro Seite in 4-5 Min. goldbraun und knusprig backen, dann auf Küchenpapier entfetten. Alle Zutaten für die Sauce verrühren. Den Salat mit dem beiseitegestellten Sesam bestreuen. Die Schnitzel mit Sauce und Salat servieren.