

## Rezept

# Rahmschnitzel mit Apfellauch

Ein Rezept von Rahmschnitzel mit Apfellauch, am 03.06.2025

## Zutaten

<b>1</b> Baby-Lauch oder 2 Frühlingszwiebeln	<b>1</b> kleiner Apfel
<b>1 EL</b> Vollkornmehl	<b>200 g</b> Hähnchenbrustfilet
Salz	Currypulver
<b>1 EL</b> Öl	<b>100 ml</b> Apfelsaft
<b>4 EL</b> Sahne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kind und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 575 kcal

## Zubereitung

1. Den Lauch oder die Zwiebeln von Wurzeln und welken Blättern befreien, aufschlitzen und gründlich waschen, in Ringe schneiden. Den Apfel waschen und mit Schale bis aufs Kerngehäuse grob raspeln.

---

2. Das Mehl auf einen Teller geben. Das Fleisch flach klopfen, in 5 cm große Schnitzel teilen, mit Salz und Curry würzen und im Mehl wenden. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Schnitzel darin von beiden Seiten 2-3 Min. braten, herausheben und in Alufolie wickeln.

---

3. Apfelraspel und Lauch im Bratfond andünsten, den Saft angießen, salzen und alles zugedeckt etwa 10 Min. dünsten, eventuell etwas Wasser dazugeben. Mit Sahne und Gewürzen abschmecken. Das Fleisch mit dem Fond dazugeben und kurz heiß werden lassen. Dazu passen Nudeln oder Kartoffeln.