

## Hähnchen-Schnitzel mit Asia-Rotkohlsalat aus dem Thermomix®



35 Min.



leicht



4 Portionen

© Hähnchen-Schnitzel mit Asia-Rotkohlsalat - Rezepte mit Herz

### Low Carb Hauptgericht zum sattwerden

#### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Kleiner Rotkohl (ca. 800 g)
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Möhren
<input type="checkbox"/>	<b>4</b>	Frühlingszwiebeln
<input type="checkbox"/>	<b>30 g</b>	Ingwer
<input type="checkbox"/>	<b>25 g</b>	Honig
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Limettensaft
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Weißweinessig
<input type="checkbox"/>	<b>50 g</b>	Sojasauce
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	helle Sesamsamen
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Ei
<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	Hähnchenbrustfilet
<input type="checkbox"/>	<b>2 EL</b>	Öl
<input type="checkbox"/>		Minzeblätter nach Belieben
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer

## Zubereitung

1. Für den Salat Rotkohl putzen, waschen und unschöne Außenblätter entfernen. Rotkohl vierteln, grobe Stücke vom Strunk schneiden und Kohl in 2 Portionen in den Mixtopf geben. Jede Portion erst 5 Sek./Stufe 5 mithilfe des Spatels zerkleinern. Dann alles mit dem Spatel nach unten schieben, weitere 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Kompletten Kohl in eine große Schüssel füllen, mit 1 TL Salz bestreuen, mit den Händen gut durchkneten (Einmalhandschuhe tragen).
2. Mixtopf säubern. Möhren waschen, putzen, schälen und in groben Stücken in den Mixtopf geben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil in groben Stücken zufügen. Grünen Teil in Ringe schneiden und zur Seite legen. Ingwer schälen, in Stücken in den Mixtopf geben und alles 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Alles unter den Kohl mischen. Mixtopf säubern.
3. Für das Dressing Honig, Limettensaft, Essig und Sojasauce im Mixtopf 10 Sek./Stufe 4 verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, unter den Salat mischen. Mixtopf spülen und gut abtrocknen.
4. Für das Hähnchen 50 g Sesam im Mixtopf 8 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Mit übrigem Sesam auf einem Teller mischen. Ei mit Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Hähnchenfilet in 4 Stücke schneiden, zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie mithilfe eines schweren Topfes flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, durch Ei ziehen, in Sesammix wenden. Im heißen Öl in einer großen beschichteten Pfanne 5-6 Min. bei mittlerer Hitze braten, wenden und weitere 4-5 Min. braten. Mit Salat, Zwiebelgrün und nach Belieben Minze anrichten.

## Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 450 kcal – 38 g E – 22 g F – 19 g KH