

PANIERTE POULETSCHNITZELCHEN MIT TOMATEN-AVOCADO-TATAR

Zutaten Tatar

- 750 g Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 EL [Basilikum](#)
- 3 EL [Kapern](#)
- 2 kleinere Avocado
- 3 EL Zitronensaft
- [Salz](#), schwarzer [Pfeffer](#) aus der Mühle
- 6 EL [Olivenöl](#)

Zutaten Fleisch

- 400-500g Schnitzel von der Pouletbrust
- [Salz](#), schwarzer [Pfeffer](#) aus der Mühle
- 50g geschälte Hanfsamen
- 10 g ungeschälte Hanfsamen
- 2 EL Mehl
- 2 grosse Eier
- 3-4 EL Bratbutter
- Zitronenschnitze zum Servieren

Zubereitung (4 Personen)

Für das Tatar die Tomaten rüsten und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Basilikum und abgespülte Kapern ebenfalls fein hacken. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, die Avocadohälften schälen und klein würfeln. In einer Schüssel den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl nach und nach zu einer sämigen Sauce unterschlagen. Die Tomaten, die Frühlingszwiebeln, das Basilikum, die Kapern und die Avocado untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pouletschnitzel jeweils in 2-3 dünne Schnitzelchen schneiden und auf beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. Das Mehl auf einen Teller geben. Auf einem zweiten tiefen Teller geben. Auf einem weiteren die beiden Hanfsamensorten mischen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Die Pouletschnitzel zuerst beidseitig im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln. Dann die Schnitzel durch die Eimasse ziehen und zum Schluss in der Hanfsamenmischung wenden. Sofort in der heissen Bratbutter in 3-4 Portionen auf jeder Seite 1.5 bis 2 Minuten goldbraun braten. Die Schnitzel sofort auf die vorgewärmte Platte in den 80 Grad Ofen geben, bis alle Fleischstücke zubereitet sind. Zuletzt die Schnitzel auf der Platte mit Zitronenschnitzen garnieren und mit dem Tatar servieren.

LaCucina
TEE & GEWÜRZE
BERN UND ZÜRICH | lacucina.ch

