

knusprige Hähnchenbrustschnitzel

(für 4 Personen)

Zutaten

4 Hähnchenbrustfilet
(ohne Haut ca 150g)

Salz, Pfeffer

2 Knoblauchzehen

150g Vollkorntoast
(m. Körnern)

Olivenöl

Zubereitung

Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und auf einem Brett (am Besten Korkplatte!) zwischen **Backpapier** auslegen.

Mit einer **schweren Pfanne** die **Filets** plattieren, bis sie nur noch 1cm dick sind. Backpapierbögen für später aufheben!

Die **Filets** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Toastscheiben grob zerkleinern und zusammen mit dem Knoblauch in **Küchenmaschine** / Mixer zu relativ **feinen Bröseln** verarbeiten.

Brösel in einen Teller geben und die **Schnitzel** darin mit beiden Seiten feste andrücken.

So **panierte Schnitzel** zwischen **Backpapier** legen und **nochmal** mit der Pfanne andrücken und klopfen, bis die Schnitzel richtig dünn werden.

In **Olivenöl** in einer großen Pfanne auf beiden Seiten knusprig ausbacken.

Passt in Streifen geschnitten prima über große Salate. Oder mit Beilagen als Hauptgericht ebenfalls lecker und gesund!