

Hähnchen mit Brokkoli und Joghurt

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad:

Zutaten

2 Portionen

300 g	Hähnchenbrust	50 g	Parmesan
100 g	Joghurt	100 g	Brokkoli
2 EL	Semmelbrösel	1 TL	Bohnenkraut
	Salz		Pfeffer
	Butter	1 Stück	Ei
1 Stück	Knoblauchzehe		Schnittlauch

Zubereitung

-
1. In einer Schüssel Semmelbrösel mit Parmesan, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer vermischen.
 2. Das Fleisch in Scheiben schneiden und leicht zwischen Frischhaltefolie ausrollen.
 3. In einer anderen Schüssel ein Ei verquirlen und anschließend die Hähnchenbrust zuerst in das Ei und dann in die Semmelbröselmischung tauchen.
 4. Die panierten Hähnchenschnitzel in ausreichend Butter anbraten.
 5. In einer separaten Pfanne den Brokkoli ebenfalls anbraten und salzen.
 6. Zuletzt Schnittlauch und gepressten Knoblauch mit dem Joghurt verrühren und das Hähnchen zusammen mit dem Brokkoli und dem Joghurt servieren.