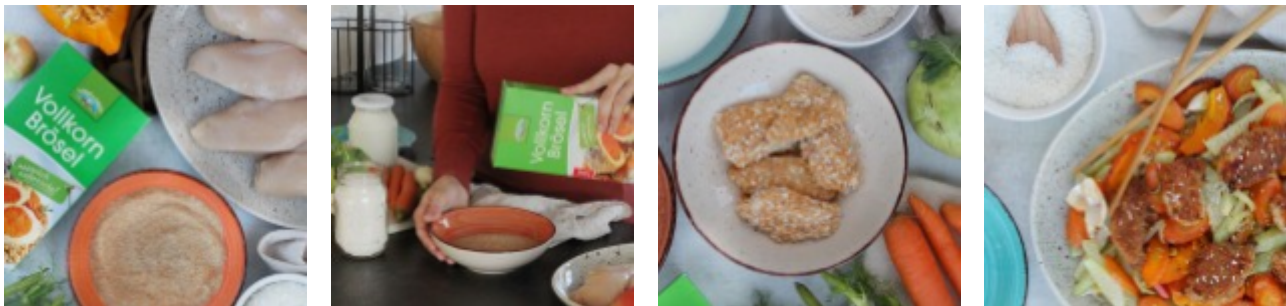


Kokos Hendl Schnitzel auf Asia-Ofengemüse

Schnitzel ist ja bekanntlich bei der ganzen Familie sehr beliebt. Diese knusprigen Kokos-Hendl-Schnitzel aus dem Backrohr sind eine willkommene und gesunde Abwechslung für Groß und Klein. Dazu eine Portion Vitamine und ganz viel Asia-Geschmack.



Rezept

4 Personen

40 Minuten

einfach

Zutaten für Kokos-Hendl-Schnitzel:

- 200g LAND-LEBEN Vollkorn Brösel
- 2 EL Kokosflocken
- 400g Hendl Filet
- 200ml Naturjoghurt

- Salz
- 3 EL neutrales Öl

Zutaten für Asia-Ofengemüse:

- 200g Fenchel
- 200g Kürbis oder Kartoffeln
- 200g Kohlrabi
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Soja Sauce
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Currypulver
- Prise grobes Meersalz
- 1 EL Sesam

Zubereitung:

- Fenchel, Kürbis, Kohlrabi und Karotten in Scheiben schneiden, mit Olivenöl und Soja Sauce beträufeln, mit Curry und einer Prise groben Meersalz würzen. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauchzehen mit der Schale zerdrücken, zum Gemüse geben und nochmals kräftig durchmischen. Das Gemüse auf ein, mit Backpapier belegtes, Backblech geben.
- Backrohr auf 200 Grad Heißluft vorheizen.
- Hendl-Filet in mundgerechte Stücke schneiden und salzen. [LAND-LEBEN Vollkorn Brösel](#) mit Kokosflocken vermischen. Joghurt in eine Schüssel geben, die Hendl Filet Stücke darin wenden und anschließend in der [LAND-LEBEN Vollkorn Brösel](#) Mischung wälzen.
- Die Kokos-Schnitzel nun auf ein, mit Backpapier belegtes, Blech geben und mit Öl bepinseln.
- Gemüse und Kokos-Hendl-Schnitzel ins Backrohr schieben und für 15-20 Minuten, je nach Größe der Schnitzel, knusprig backen.
- Das Asia-Gemüse kurz vor dem Servieren mit Sesam bestreuen, Hendl-Schnitzel darauflegen und zuschlagen.

TIPP:

Wer für noch mehr Asia Geschmack sorgen möchte, kann die Kokos-Hendl-Schnitzel mit Kokosöl anstatt mit neutralem Öl bepinseln.

www.land-leben.com

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH