

# Zitronenschnitzel

mit jungem Spinat und Pinienkernen

Zutaten für 4 Personen

## Für die Zitronenschnitzel

2 kleine Hähnchenbrustfilets ohne Haut  
 Salz  
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 2 EL Weizen- oder Dinkelmehl  
 1 EL Olivenöl  
 75 ml weißer Portwein  
 50 ml Zitronensaft, frisch gepresst  
 40 g kalte STERNENFAIR Butter, gewürfelt

## Für den Blattspinat mit Pinienkernen

250 g frischer junger Blattspinat  
 1 EL Pinienkerne  
 1 EL Olivenöl  
 1 Knoblauchzehe  
 10 g STERNENFAIR Butter  
 Salz  
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle



## Zum Anrichten

4 – 6 frische Zitronenfilets, ausgelöst und klein geschnitten

1. Den Blattspinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Das Hähnchenfleisch leicht quer in dünne Scheiben schneiden. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

2. Für die Zitronenschnitzel das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenschnitzel beidseitig je 1 – 1,5 Minuten scharf anbraten. Dann mit dem Portwein ablöschen und das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Den Zitronensaft zugeben und aufkochen. Die kalte Butter nach und nach unterrühren und so die Sauce binden. Die Zitronensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die angebratenen Hähnchenschnitzel in die Zitronensauce legen und sanft nachziehen lassen, bis das Fleisch vollständig durchgegart ist.

3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und aus der Pfanne nehmen. Das Olivenöl und die Butter in die heiße Pfanne geben. Die Knoblauchzehe andrücken und mit dem Spinat zugeben. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und den Spinat in wenigen Minuten zusammenfallen lassen. Danach die gerösteten Pinienkerne untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Blattspinat mit Pinienkernen auf Teller anrichten. Darauf die Zitronenschnitzel legen, mit Zitronenfilets garnieren und mit reichlich Zitronensauce beträufeln.



**Tipp**

Statt mit weißem Portwein schmecken die Zitronenschnitzel auch gut mit Weißwein, dazu die Sauce mit etwas Honig abschmecken.

Dazu passen super knusprig gebratene Rosmarinkartoffeln!

*Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht Ihnen*

Irmgard Rumberger und das sternenfair Team