

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

Irmi Rumberger und das sternenfair Team