Hühnerschnitzel in Karottenpanier

Kategorien:	Diabetiker, Fleischgerichte, Geflügelgerichte, Gemüse, Pfannengerichte
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

400 g Karotten
2 EL geschnittener Schnittlauch
40 g Haferflocken
Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 Hühnerschnitzel (à 150 g)
50 g glattes Mehl
1 Ei
Fett zum Herausbacken

Zubereitung

Karotten schälen, fein raffeln, und mit dem Schnittlauch und den Haferflocken gut vermengen.
Mit Salz, sowie Pfeffer, würzen.
Schnitzel auf beiden Seiten salzen, pfeffern und im Mehl wenden.
Überschüssiges Mehl abklopfen.
Schnitzel durch das verquirlte Ei ziehen und sofort in der Karotten-Haferflockenmasse wenden.
Masse fest andrücken!
Fett in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei geringer Hitze beidseitig knusprig braten.
Herausnehmen und auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.
Dazu paßt herrlich frischer Saisonsalat.