Chicken Parmigiana

Aromatisch. Einfach. Schnell. Chicken Parmigiana ist ein italo-amerikanisches Familiengericht, das in den USA wohl jedes Kind kennt. Ein richtiges Soulfood-Rezept. Hier wird die deftige amerikanische Küche mit italienischer Finesse verbunden. Treffen panierte Hühnerschnitzel auf raffinierte Sauce. Klassischerweise sorgen hier Sardellen für einen besonders authentischen Geschmack. Wer diese nicht mag, kann sie aber problemlos weglassen. So ist Chicken Parmigiana schließlich ein Gericht, dass zeigt, dass es sich manchmal lohnt, den traditionellen Weg zu verlassen.



Chicken Parmigiana | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (4 Portionen): 500 Gramm Hühnerfilet (circa vier Hühnerbrüste) | 2 Eier | 50 Gramm Mehl | 100 Gramm Parmesan | 100 Gramm Semmelbrösel | 50 Milliliter Olivenöl | 125 Gramm Mozzarella | 400 Gramm Cocktailtomaten aus der Dose | Optional: 140 Gramm Sardellenfilets in Öl (wenn du diese weglässt, brauchst du einen zusätzlichen Esslöffel Öl) | 100 Gramm Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 1 Esslöffel Olivenöl | 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer | Salz



Chicken Parmigiana | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (35 Minuten): 1. Ofen auf 180° Grad vorheizen. 2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 3. Etwas Öl aus der Sardellenbüchse in einen Topf gießen und Knoblauch und Zwiebeln darin glasig braten. 4. Sardellen samt restlichem Öl sowie die Tomaten in den Topf geben. 5. Mit Salz abschmecken und die Sauce auf kleine Flamme weiter köcheln lassen. 6. Hühnerbrüste in der Mitte leicht einschneiden und flach klopfen. 7. Parmesan hobeln und mit den Semmelbröseln mischen. 8. Ei verquirlen. 9. Mehl mit einem Teelöffel Salz mischen. 10. Hühnerschnitzel mehlieren, dann durchs Ei ziehen und anschließend mit der Parmesan-Semmelbrösel-Masse panieren. 11. Schnitzel im heißen Öl ausbacken. 12. Währenddessen den Mozzarella in Scheiben schneiden. 13. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und kurz abtropfen lassen. 14. Schnitzel in eine Auflaufform legen, Sauce darauf verteilen und mit Mozzarella belegen. 15. Chicken Parmigiana für circa 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

Dazu passen hervorragend: Gnocchi alla romana und Polenta. Jetzt noch mehr mehr Rezepte mit Huhn oder alle Fleischgerichte, italienische Gerichte, amerikanische Gerichte und Ofengerichte entdecken!

Nährwerte/Portion: 700 Kalorien | 37,1 Gramm Fett | 33,1 Gramm Kohlenhydrate | 57,6 Gramm Eiweiß