



Kikok - Schnitzel mit Zwiebel-Semmelkruste

Zubereitung:

Das Kikok-Hähnchenfilet waschen, trocknen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch im verquirlten Ei, dann in Semmelbröseln wenden und in etwas Öl braten.

Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in etwas heißem Öl bei geringer Hitze glasig dünsten. Die Zwiebeln mit Senf und Zucker abschmecken. Das panierte Kikok-Hähnchenfilet auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen, mit der Zwiebelmasse bestreichen, mit reichlich Parmesan bestreuen.

Im Backofen oder unter dem Grill 10 Minuten überbacken.

Tipp: Dazu schmecken Rösti oder Bratkartoffeln.

Zutaten:

- | | |
|---------|--------------------------|
| 4 Stück | Kikok-Hähnchenfilet halb |
| 4 | rote Zwiebeln |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 TL | Zucker |
| 2 EL | Senf |
| 1 Ei | |
| | Semmelbrösel |
| | geriebener Parmesan |
| | Öl |