



## Sesambagel mit Hähnchenschnitzel

dazu Ofenkartoffeln und Wildkräutersalat



30-40min



3-4 Personen

Heute machen wir die Nacht zum Tage! ... Das Frühstück zum Abendessen? Egal, ein leckerer Bagel hat keine Bürozeiten, der ist immer für uns da. Und dieses Modell überzeugt auf ganzer Linie: Saftiges Hähnchen mit raffinierter Panko-Kürbiskern-Panade, mystisch anmutender Salat mit Kräutern, ein currywürziger Joghurt dip und dazu krosse Ofenkartoffeln - welcher Bagel wäre da nicht gerne mit von der Partie?

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 50g Kürbiskerne
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 3 Päckchen Madras-Currypulver<sup>10</sup>
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 100g Panko-Paniermehl<sup>1</sup>
- 4 Bagels mit Sesam<sup>1,6,11</sup>
- 100g Wildkräutersalat

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>3</sup>
- 4EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- 4EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1214kcal, Fett 59.5g, Kohlenhydrate 112.5g, Eiweiß 53.6g



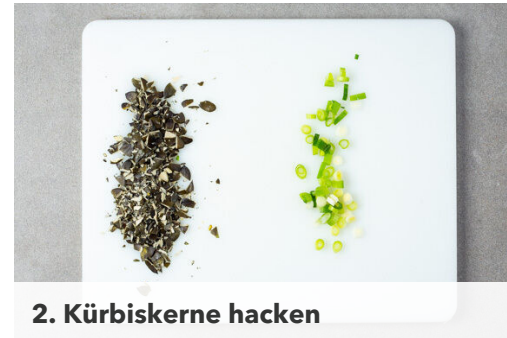
1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, mit 2EL Olivenöl und je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen backen.



4. Fleisch panieren

Die **Schnitzel** zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen. 1 Ei mit 1-2EL Wasser verquirlen. Die **Kürbiskerne** mit dem **Panko-Paniermehl** vermengen. Die **Schnitzel** mit dem **übrigen Currypulver** sowie je 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in 4EL Mehl, dem Ei und dem **Kürbiskern-Panko-Mix** wenden.



2. Kürbiskerne hacken

Die **Kürbiskerne** grob hacken. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis die **Panade** goldgelb und knusprig und das **Fleisch** durch ist. Währenddessen die **Bagels** 4-5Min. im Ofen aufbacken.



3. Dip zubereiten

Den **Joghurt** mit 4EL Mayonnaise und ca. **2/3 des Currypulvers** verrühren, dann die **Lauchzwiebeln** unterheben und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** trocken tupfen und **jeweils** horizontal in **2 Schnitzel** schneiden.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen. Die **Bagels** aufschneiden und beide Hälften mit etwas **Dip** bestreichen. Die **unteren Bagelhälften** mit je **1 Schnitzel** und etwas **Salat** belegen. Mit den **oberen Bagelhälften** abdecken und die **Bagels** mit den **Ofenkartoffeln**, dem **übrigen Dip** und dem **restlichen Salat** servieren.