



Sesambagel mit Hähnchenschnitzel

dazu Ofenkartoffeln und Wildkräutersalat



30-40min



2 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 Joghurtdip und dazu krosse Ofenkartoffeln - welcher Bagel wäre da nicht gerne mit von der Partie?

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 25g Kürbiskerne
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Joghurt⁷
- 2 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl¹
- 2 Bagels mit Sesam^{1,6,11}
- 50g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- 2EL Mayonnaise³
- 2EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 1198kcal, Fett 59.6g, Kohlenhydrate 108.6g, Eiweiß 53.5g



1. Kartoffeln backen

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



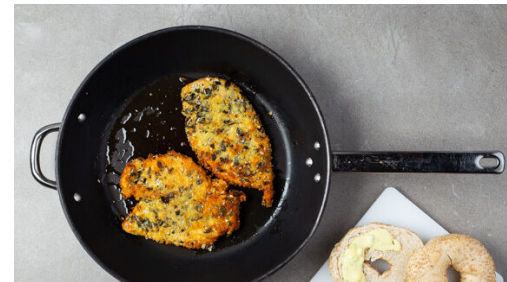
4. Fleisch panieren

Die **Schnitzel** zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen. 1 Ei auf einem tiefen Teller 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 2EL Mehl, dem Ei und dem **Kürbiskern-Panko-Mix** wenden.



2. Kürbiskerne hacken

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



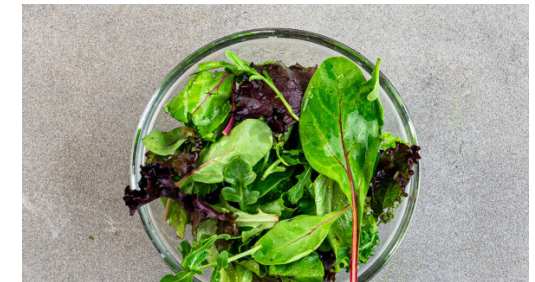
5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL 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 2EL 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 horizontal in **2 Schnitzel** schneiden.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 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.