



## V: Bio-Hähnchenschnitzel

mit Backkartoffeln und Salat



30-40min



2 Personen

Ein saftiges Schnitzel aus feinem Bio-Hähnchenbrustfilet, dazu ein knackiger Romanasalat mit Apfel und würzige Ofenkartoffeln, beträufelt nach Gusto mit frischem Zitronensaft - das ist klassische Hausmannskost und zu Recht beliebt bei Klein und Groß!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Apfel

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 1TL Senf <sup>10</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- 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), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 58.9g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe vierteln oder achtern und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 25-30Min. rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun und knusprig sind.



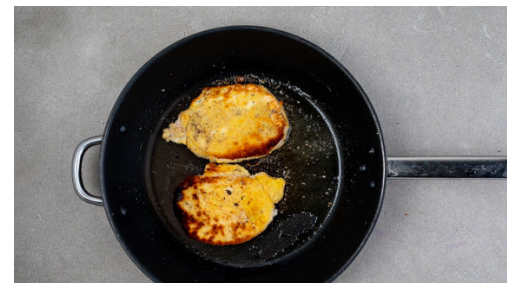
4. Zutaten vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Für das **Dressing** 2EL Pflanzenöl, 1EL Essig, 1TL Senf, den **Saft aus 1 Zitronenspalte** und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, dann die **½ der Petersilie** untermengen.



2. Fleisch klopfen

Das **Fleisch** trocken tupfen und anschließend zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis die **Panade** goldgelb und knusprig ist. **Tipp:** Wer mag, kann statt Öl auch 1-2TL Butter verwenden. Die **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Schnitzel panieren

Auf tiefen Tellern 1EL Weizenmehl, 1 verquirltes Ei sowie die **Semmelbrösel** bereitstellen. Die **Schnitzel** von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und der Reihe nach im Mehl, im Ei und in den **Semmelbröseln** wenden. Dabei darauf achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist und die **Panade** ggf. noch leicht andrücken.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Den **Apfel** vierteln und entkernen, dann fein würfeln. Den **Salat** und die **Apfelstücke** mit dem **Dressing** mischen. Die **Schnitzel** mit dem **Salat** und den **Kartoffeln** anrichten, mit der **übrigen Petersilie** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.