



V3: 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
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 50g Semmelbrösel ¹
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 1TL Senf ¹⁰
- 1EL Weizenmehl ¹
- 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.



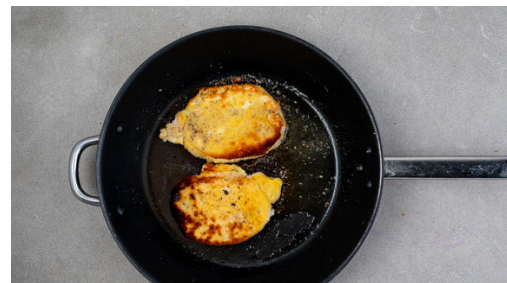
4. Zutaten vorbereiten

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 Küchentuch 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.