



Israelisches Schnitzelsandwich mit Tahini

dazu gebackene Kartoffeln



30-40min



2 Personen

Tel Aviv ist ein wahres Paradies für Foodies! Das weiß auch unsere Köchin Elisabeth, die auf einem ihrer kulinarischen Streifzüge durch die kleinen Gassen der pulsierenden Metropole zu dieser Kreation inspiriert wurde. Wenn Pitabrot und zitroniges Tahinidressing auf ein klassisch knuspriges Hähnchenschnitzel, geraspelte Rote Bete und süß-sauer eingelegte Gurken treffen, dann ist die interkulturelle Kommunikation geglückt.

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Rote Bete
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ¹¹

- 2EL Mayonnaise ³
- 2½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen und Backrost
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 1137kcal, Fett 50.3g,
Kohlenhydrate 121.9g, Eiweiß 47.5g



1. Kartoffelspalten backen

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1 EL Pflanzenöl, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und in 25–27 Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Schnitzel braten

Eine mittelgroße Pfanne mit einer ca. 0,5cm hohen Schicht Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Die Hitze ggf. reduzieren, falls die **Panade** zu schnell bräunt. Die **Schnitzel** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit 2EL hellem Essig, 1TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Die **Tomate** in dünne Scheiben, die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



5. Pitabrote erwärmen

Inzwischen **2 Pitabrote** mit einigen Tropfen Wasser befeuchten und 4-5Min. im Ofen erwärmen. **Tipp:** Das **übrige Brot** kann eingefroren werden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Tahini** mit der **Zitronenschale, 1-2EL Zitronensaft, 2EL** Mayonnaise, 2-3EL Wasser sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer glatt rühren.



3. Schnitzel vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal in **2 Schnitzel** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen. Auf einem tiefen Teller 2½EL Mehl, 50ml kaltes Wasser und 1 Prise Salz zu einem **dickeflüssigen Teig** vermengen. Jedes **Schnitzel** erst im **Teig**, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



6. Pitabrote füllen

Die **Gurken** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Pitabrote** auf-, aber nicht durchschneiden und die innenliegenden Seiten mit etwas **Sauce** bestreichen. Dann nach Belieben mit den **Schnitzeln**, den **Tomaten**, der **Roten Bete**, den **Gurken** und den **Lauchzwiebeln** füllen. Mit den **Kartoffelspalten** und der **restlichen Sauce** servieren.