



Knuspriges Hähnchenschnitzel

mit Kartoffel-Kraut-Salat



30-40min



2 Personen

Ihr seid echte Schnitzelfans? Dann habt ihr sicher bereits viele Gerichte mit dem knusprig panierten Fleisch verkostet. Uns fallen zu diesem Thema spontan Wiener-, Pariser-, Jäger- und Paprikaschnitzel ein. Heute zelebrieren wir einen weiteren Klassiker: saftiges Hähnchen in knuspriger Semmelbröselhülle, schön kross in Fett ausgebraten. Serviert wird das Tellerglück mit rustikalem Kartoffel-Sauerkraut-Salat. Hurra!

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Petersilie
- 250g Weinsauerkraut
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Bio-Semmelbrösel ²
- 1 Pck. Gulaschgewürz

- 1 Ei ¹
- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Fleischklopf
- Frischhaltefolie
- Sieb

Energie 856kcal, Fett 42.0g,
Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 42.0g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** der Länge nach halbieren. Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 12–15 Min. gar köcheln. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einem Sieb abtropfen lassen.



4. Fleisch panieren

Auf einem tiefen Teller 2EL Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei verquirlen. Die **Semmelbrösel** auf einen dritten Teller geben. Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und in den **Semmelbröseln** wenden, dabei darauf achten, dass das **Fleisch** von allem gleichmäßig bedeckt ist.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Das **Sauerkraut** mit den Händen auspressen.



5. Schnitzel braten

Eine große Pfanne ca. 1 cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und auf mittlerer Stufe erwärmen. Die **Schnitzel** im heißen Öl auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun braten, anschließend auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Währenddessen aus 1 ½ EL Pflanzenöl, 1 ½ EL Essig, ½ TL Salz und je 1 kräftigen Prise Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopper oder dem Boden einer schweren Pfanne 6–8mm dünn plattieren.



6. Salat zubereiten

Die **Kartoffeln** in dünne Scheiben schneiden und mit dem ausgedrückten **Sauerkraut**, den **Zwiebeln**, den **Lauchzwiebeln**, der **½ der Petersilie**, dem **Dressing** und dem **Gulaschgewürz** vermengen. Die **Schnitzel** mit dem **Kartoffel-Kraut-Salat** anrichten und mit der **übrigen Petersilie** garniert servieren.