



Bio-Hähnchenschnitzel mit Cranberrys

dazu gebackene Kartoffeln und Brokkoli



30-40min



3-4 Personen

Ein knusprig paniertes Schnitzel ist doch immer wieder eine feine Sache! Zumal es sich bei der heutigen Variante um zartes Bio-Hähnchenbrustfilet in Panko-Paniermehl handelt. Dazu gibt es gebackene Kartoffelscheiben, ein leckeres Brokkoli-Karotten-Gemüse und einen fruchtigen Cranberrydip. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 50g getrocknete Cranberrys
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 große Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 100g Panko-Paniermehl²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 2EL Butter³
- 4EL Tomatenketchup
- 6EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 897kcal, Fett 30.2g, Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 50.4g



1. Cranberrys einweichen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Cranberrys** in etwas heißem Wasser einweichen.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** in max. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und auf einem oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen.



3. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in 2-3cm kleine Röschen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. Ca. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Zitrone** in Spalten schneiden.



4. Schnitzel panieren

1 Ei mit 1-2EL Wasser verquirlen. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne zu dünnen **Schnitzeln** klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in 6EL Mehl, dem Ei und dem **Panko-Paniermehl** wenden und die **Panade** etwas festdrücken.



5. Dip zubereiten

Die **Cranberrys** in ein Sieb abgießen, das **Einweichwasser** auffangen. Die abgetropften **Cranberrys** sehr fein hacken und mit 4EL Tomatenketchup verrühren, nach Bedarf etwas **Einweichwasser** hinzugeben.



6. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldgelb ausbacken. Das **Gemüse** mit 2EL Butter und etwas **Kochwasser** im Topf erwärmen und leicht salzen, dann die **Lauchzwiebeln** untermengen. Die **Schnitzel** mit den **Kartoffeln**, dem **Gemüse** und dem **Cranberrydip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.