



Bio-Hähnchenschnitzel mit Cranberrys

dazu gebackene Kartoffeln und Brokkoli



30-40min



2 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!

- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50g Panko-Paniermehl ²

- 1 Ei ¹
- 1EL Butter ³
- 2EL Tomatenketchup
- 3EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfer
- Sieb

Energie 927kcal, Fett 35.0g,
Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 51.6g



1. Cranberrys einweichen

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



4. Schnitzel panieren

1 Ei mit 1EL Wasser verquirlen. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit einem Fleischklopper oder einer schweren Pfanne zu dünnen **Schnitzeln** klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in 3EL Mehl, dem Ei und dem **Panko-Paniermehl** wenden. Die **Panade** sanft andrücken.



2. Kartoffeln rösten

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



5. Dip zubereiten

Die **Cranberrys** in ein Sieb abgießen, das **Einweichwasser** auffangen. Die abgetropften **Cranberrys** sehr fein hacken und mit 2EL Tomatenketchup verrühren, nach Bedarf etwas **Einweichwasser** hinzugeben.



3. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in 2-3cm kleine Röschen schneiden. Die **Karotte** 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.



6. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldgelb ausbacken. Das **Gemüse** mit 1EL 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.