



## V2: Knuspriges Schnitzel vom Bio-Huhn

mit Kartoffel-Kraut-Salat



30-40min



3-4 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 Bio-Hähnchen in knuspriger Semmelbröselhülle, schön kross in Fett ausgebraten. Serviert wird das Tellerglück mit rustikalem Kartoffel-Sauerkraut-Salat. Hurra!



- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Petersilie
- 500g Weinsauerkraut
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 150g Bio-Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Gulaschgewürz

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Fleischklopf
- Frischhaltefolie
- Sieb

Energie 902kcal, Fett 33.7g,  
Kohlenhydrate 82.0g, Eiweiß 62.0g



## 1. Kartoffeln kochen

In einem großen 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 12–15Min. gar köcheln. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einem Sieb abtropfen lassen.



#### 4. Fleisch panieren

Auf einem tiefen Teller 4EL Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei mit 1-2EL Wasser 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Das **Sauerkraut** mit den Händen auspressen.



## 5. Schnitzel braten

Eine große Pfanne ca. 1cm 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 3EL Pflanzenöl, 3EL Essig, 1TL Salz und je ½TL Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren.



### 3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen 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.