



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!

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

- 1 Ei ¹
- 2EL Butter ³
- 4EL Tomatenketchup
- 6EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 976kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 68.4g



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.