



Bio-Schnitzel-Sandwich mit Tahini

dazu gebackene Kartoffeln



30-40min



3-4 Personen

Die Levante ist ein kulturelles und kulinarisches Paradies! Das weiß auch unsere Köchin Elisabeth, die auf einem ihrer kulinarischen Streifzüge durch die kleinen Gassen von Tel Aviv zu dieser Kreation inspiriert wurde. Wenn Pitabrot und zitroniges Tahinidressing auf ein klassisch knuspriges Bio-Hähnchenschnitzel, geraspelte Rote Bete und süß-sauer eingelegte Gurken treffen, dann ist die interkulturelle Kommunikation geglückt.

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 große Gurke
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Rote Bete
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 100g Bio-Semmelbrösel ²
- 1 Packung Pitabrot ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini ³

- 4EL Mayonnaise ¹
- 5EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

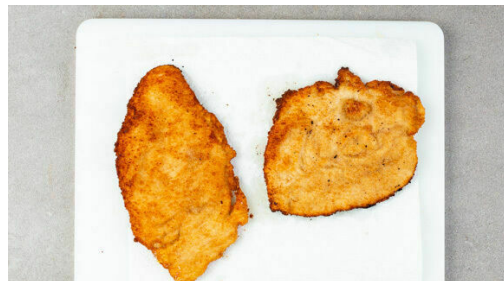
- Backofen und Backrost
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 1195kcal, Fett 48.9g,
Kohlenhydrate 121.2g, Eiweiß 67.2g



1. Kartoffelspalten backen

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL Pflanzenöl, 1TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und in 25-27Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Schnitzel braten

Eine große Pfanne mit einer ca. 0,5cm hohen Schicht Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Die Hitze ggf. reduzieren, falls die **Panade** zu schnell bräunt. Die **Schnitzel** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit 4EL hellem Essig, 2TL Zucker, ½TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Die **Tomaten** in dünne Scheiben, die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



5. Pitabrote erwärmen

Inzwischen **4 Pitabrote** mit einigen Tropfen Wasser befeuchten und auf einem Backrost 4-5Min. im Ofen erwärmen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Tahini** mit der **Zitronenschale**, **2-3EL Zitronensaft**, **4EL Mayonnaise**, **3-4EL Wasser** sowie je 2 Prisen Salz und Pfeffer glatt rühren.



3. Schnitzel vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen. Auf einem tiefen Teller 5EL Mehl, 100ml kaltes Wasser und 1 Prise Salz zu einem **dickeflüssigen Teig** vermengen. Die **Schnitzel** erst im **Teig**, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



6. Pitabrote füllen

Die **Gurken** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Pitabrote** auf-, aber nicht durchschneiden und die innenliegenden Seiten mit etwas **Sauce** bestreichen. Dann nach Belieben mit den **Schnitzeln**, den **Tomaten**, der **Roten Bete**, den **Gurken** und den **Lauchzwiebeln** füllen. Mit den **Kartoffelspalten** und der **restlichen Sauce** servieren.