



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 ²
- 1 Pck. Gulaschgewürz

- 1 Ei ¹
- 4EL Weizenmehl ²
- 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. 1 cm 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.