



Knuspriges Schnitzel vom Bio-Huhn

mit Kartoffel-Kraut-Salat



30-40min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Petersilie
- 250g Weinsauerkraut
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50g Bio-Semmelbrösel²
- 1 Pck. Gulaschgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 2EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sieb

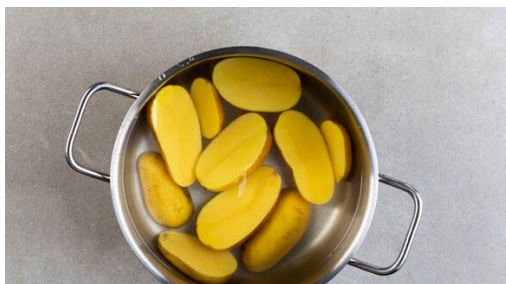
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 916kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 61.8g



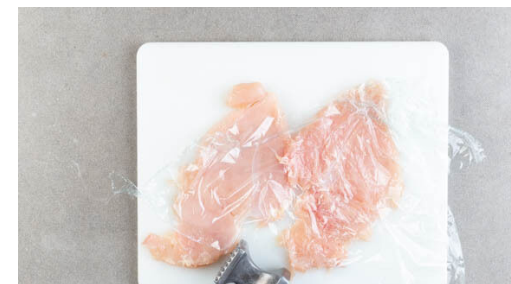
1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen 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.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Das **Sauerkraut** mit den Händen auspressen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne 6-8mm dünn plattieren.



4. Fleisch panieren

Auf einem tiefen Teller 2EL Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei 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.



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 1½EL Pflanzenöl, 1½EL Essig, ½TL Salz und je 1 kräftigen Prise Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren.



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.