



V: Hähnchenschnitzel an Pilzen

dazu Salzkartoffeln



20-30min



2 Personen

Gute Schnitzel sind oft etwas aufwändiger in der Herstellung – aber wenn sie gelingen, gibt es wenig, was besser schmeckt. Heute gibt es dazu klassische Salzkartoffeln, aber als besonderes Schmankerl auch gebratene Pilze in einer köstlichen Sauce mit Zwiebeln und feiner Zitronennote – da bleibt bestimmt kein Tropfen von übrig! Bei so viel Genuss hat sich der Aufwand doch gelohnt, oder?

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 250g Champignons
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 803kcal, Fett 41.9g,
Kohlenhydrate 62.6g, Eiweiß 43.3g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln.



2. Kartoffeln kochen

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und im Topf abgedeckt warm halten.



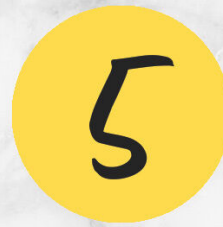
3. Pilze anbraten

Die **Zwiebeln** und den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. weich anbraten, dann die **Pilze** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und weitere ca. 5Min. braten. 1EL Mehl unterrühren, dann 150ml Wasser, 1EL Senf und den **Zitronenabrieb** zugeben und 3-4Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen, bis das **Fleisch** ca. 0,3cm dünn ist. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** der Reihe nach in 1EL Mehl, 1 verquirltem Ei und der **½ des Panko-Paniermehls** wenden.



5. Fertigstellen & servieren

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und stark erhitzen. Die **Schnitzel** im heißen Öl von jeder Seite 2-3Min. goldbraun und gar braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Kartoffeln** mit 1EL Butter und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermischen. Die **Schnitzel** mit den **Pilzen** und den **Kartoffeln** anrichten und mit den **Zitronenspalten** garniert servieren.



6. Heiß und fettig

Damit Schnitzel so richtig schön kross werden, muss das Öl vorher hoch genug erhitzt werden, damit die Panade sich nicht mit Öl vollsaugen kann. Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümelchen Panko-Paniermehl in die Pfanne hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln.