



RS Hähnchenschnitzel-Baguette mit Paprika

aromatisch mit Zwiebeln und Minzjoghurt



ca. 25min



2 Personen

Heute machen wir einen Feldversuch: Wie viel Frische kann man zwischen zwei Baguettehälften packen? Es stellt sich heraus: eine ganze Menge! Die leichte Säure der eingelegten Zwiebeln und des Joghurts ist geradezu delikats – aber auch die süßlich glasierten Paprika sind nicht zu verachten: Sie sind der perfekte Ausgleich zwischen dem kühlen Gemüse und dem gebratenen Hähnchenschnitzel. Experiment erfolgreich!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 2 Baguettebrötchen ²
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 2 panierte Hähnchenschnitzel, vorgegart ^{1,2,3}
- 100g Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 838kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 107.5g, Eiweiß 33.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, in dünne Ringe schneiden und mit 1 EL Essig sowie 1 Prise Salz vermengen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Schnitzel** wenden und 2-3Min. weiterbraten, bis sie von beiden Seiten goldbraun und knusprig sind, dann aus der Pfanne nehmen und längs halbieren.



2. Paprika rösten

Die **Paprika** im Ofen ca. 10Min. rösten, dann mit 1 EL Honig beträufeln und auf eine Seite des Blechs schieben. Die **Brötchen** längs aufschneiden, mit den Schnittflächen nach oben auf die andere Seite des Blechs geben und beides weitere ca. 5Min. backen.



5. Brötchen belegen

Die **Brötchen** mit dem **Minzjoghurt** bestreichen und mit den **Schnitzelhälften**, der **Paprika**, dem **Spinat** und den **ingelegten Zwiebeln** belegen, dann zuklappen und servieren.



3. Minzjoghurt zubereiten

Währenddessen 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den **Joghurt** mit dem Knoblauch und der **Minze** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Minzige Reste

Manche mögen viel Sauce, manche eher weniger. Jene, die beim Dip eher sparsam sind, dürften ihren Minzjoghurt heute vielleicht nicht ganz aufbrauchen. Das ist aber gar kein Problem: Etwaige Reste lassen sich am nächsten Tag super als Dressing für grüne Blattsalate oder sogar Nudelsalate verwenden. Die frische, minzige Note gibt fast jedem Gericht eine schmackhafte Leichtigkeit.