



Knusprige Hähnchenschnitzel

dazu Röstkartoffeln, Karotten und Zitrone



ca. 30min



3-4 Personen

Die Zitrone kam im 16. Jahrhundert nach Deutschland, wo sie stetig an Popularität gewann und heute fester Bestandteil der Ernährung ist. Die Liebe zum sauren Früchtchen zeigt sich in nackten Zahlen: Hierzulande werden im Jahr mehr davon verzehrt als in England und Frankreich zusammen. Kein Wunder – der gelbe Tausendsassa passt wirklich zu fast allem. Unsere kross gebratenen Schnitzel freuen sich schon auf die Frischekur!

Was du von uns bekommst

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 100g Bio-Semmelbrösel²

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier¹
- 4 EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Frischhaltefolie
- Fleischklopfer

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 908kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 73.0g, Eiweiß 68.2g

1

1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, mit 2 EL Pflanzenöl und je ½ TL Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und in 15–20 Min. goldbraun und leicht knusprig rösten.

4

4. Panade vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 0,5 cm dünn klopfen. In einem tiefen Teller 4 EL Mehl mit je ½ TL Salz und Pfeffer vermengen. In einem weiteren Teller 2 Eier und 3 EL Wasser verquirlen. Die **Semmelbrösel** in einem dritten Teller mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen.

2

2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Ca. **1 EL Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** in Spalten schneiden.

5

5. Panieren und braten

Eine große Pfanne ca. 1 cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und stark erhitzen. Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und in den **Semmelbröseln** wenden. Diesen Vorgang wiederholen! Die **Schnitzel** im heißen Öl auf jeder Seite 3–4 Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, salzen und mit den **Kartoffeln**, den **Karotten** und der **Zitrone** servieren.

3

3. Karotten garen

In einem mittelgroßen Topf 1 EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Die **Karotten** im Topf mit 1 TL Zucker, je ½ TL Salz und Pfeffer und 100 ml Wasser 5–7 Min. garen, bis sie durch sind und die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist, dabei gelegentlich umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit die **Lauchzwiebeln** und den **Zitronenabrieb** zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6

6. Rekordschnitzel

Der Weltrekord für das größte je zubereitete Schnitzel wurde 2019 in Niederbayern aufgestellt: Das Schnitzel wog 1208 Kilogramm und war ca. 70 Quadratmeter groß. Etwas zu groß für den Hausgebrauch, aber sicher ein Genuss!