



Knusprige Hähnchenschnitzel

dazu Röstkartoffeln, Karotten und Zitrone



ca. 30min



2 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!

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Bio-Semmelbrösel ²

- 1 Ei ¹
- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 999kcal, Fett 45.2g,
Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 68.2g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, mit 1 EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und in 15-20Min. goldbraun und leicht knusprig rösten.



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



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



Eine große Pfanne ca. 1cm 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 3-4Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Auf Küchentrepp abtropfen lassen, salzen und mit den **Kartoffeln**, den **Karotten** und der **Zitrone** servieren.



In einem mittelgroßen Topf 1 EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Die **Karotten** im Topf mit ½ TL Zucker, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und 50 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.



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!

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)