



RS-KF Überbackene Hähnchenschnitzel

mit gerösteten Zucchini und Kartoffelspalten



ca. 40min



2 Personen

Die Zubereitungsart, Dinge mit Tomatensauce zu übergießen und dann mit Käse zu überbacken, nennt man oft „Parmigiana“ - auch dann, wenn der Käse obendrauf überhaupt kein Parmesan ist. Wir haben uns heute für Mozzarella entschieden - der wird im Ofen so richtig schön cremig und bildet den perfekten Kontrast zu den krossen Kartoffeln und dem knusprig panierten Hähnchenschnitzel. Dazu noch zarte Zucchini - perfekt!

Was du von uns bekommst

- 1 Mozzarella ³
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 panierte Hähnchenschnitzel, vorgegart ^{1,2,3}
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und mittelgroße Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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 827kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 69.2g, Eiweiß 35.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Käse** etwas abtropfen lassen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und ebenfalls auf das Backblech legen.



4. Sauce köcheln

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** grob würfeln und in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Den Knoblauch in der bereitgestellten Pfanne bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. anbraten, ggf. erneut etwas Öl zugeben. Die **pürierten Tomaten** angießen und 2-3Min. zu einer **Sauce** einköcheln lassen, mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen.



2. Gemüse rösten

Die **Zucchini** mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen. Die **Kartoffeln** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das **Gemüse** im Ofen ca. 20Min. rösten und ggf. nach der Hälfte der Backzeit wenden.



5. Schnitzel überbacken

Die **Schnitzel** mit der **Sauce** übergießen und den **Käse** darüber verteilen. Die **Zucchini** aus dem Ofen nehmen, die Form mit den **Schnitzeln** zu den **Kartoffeln** aufs Blech geben und im Ofen ca. 5Min. überbacken, dabei ggf. die Grillfunktion zuschalten. Die **überbackenen Schnitzel** mit den gerösteten **Zucchini** und **Kartoffeln** anrichten und servieren.



3. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite in ca. 2Min. goldbraun braten, sie müssen noch nicht vollständig erwärmt sein. Die **Schnitzel** in eine mittelgroße Auflaufform legen, die Pfanne ggf. auswischen und für später beiseitestellen.



6. Zugeklappt, losgeschlemmt

Es darf noch ein bisschen dekadenter sein? Das bekommen wir hin! Serviere die überbackenen Schnitzel mit Tomatensauce doch einfach zwischen zwei Hälften Baguette oder Ciabatta als Sandwich. Nach Belieben finden vielleicht sogar noch ein paar Gurkenscheiben oder etwas knackiger Salat darauf Platz. Wenig Aufwand, großer Genuss!