



## RS Hähnchenschnitzel mit Kartoffelpüree

dazu Paprika und frischer Zucchini Salat



ca. 30min



2 Personen

Schon beim Anblick dieses Gerichts läuft uns das Wasser im Mund zusammen: Ein Hähnchenschnitzel, außen knusprig paniert und innen schön zart, schmiegt sich auf unserem Teller an ein herzhaftes Kartoffelpüree, das mit zweierlei Paprika verfeinert wurde. Zweierlei? Klar - mit der frischen Variante und leckerem Paprikapulver, das dem Püree eine schöne Würze gibt. Und zu guter Letzt: unser köstlich-knackiger Mandel-Zucchini Salat.



### Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Paprika
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 1 Zucchini
- 25g Mandelblättchen <sup>4</sup>
- 2 panierte Hähnchenschnitzel, vorgegart <sup>1,2,3</sup>
- 1 Knoblauchzehe

### Was du zu Hause benötigst

- 50g Butter <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenwaage
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 892kcal, Fett 53.6g, Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 28.3g



#### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Würfel schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



#### 2. Paprika garen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheibchen schneiden. Beides in einem kleinen Topf mit 50g Butter und 1 Prise Salz bei niedriger Hitze abgedeckt ca. 13Min. garen lassen, dann die **½ des Paprikapulvers** zugeben und 2Min. weitergaren.



#### 3. Zuccinisalat anmachen

1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zucchini** mit einem Sparschäler in lange Bänder schneiden, dabei die **Zucchini** nach jedem Schnitt um ein Viertel drehen. Das **Innere der Zucchini** in feine Scheiben schneiden. Die **Zucchini** mit dem Dressing vermengen.



#### 4. Schnitzel garen

Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. leicht braun rösten, dann aus der Pfanne nehmen. Die **Schnitzel** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. erhitzen, dann in 1-2cm breite Streifen schneiden.



#### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Paprika** samt der Butter zu den **Kartoffeln** geben, zu einem **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnitzel** auf dem **Püree** anrichten und servieren, den **Zucchini-Salat** mit den **Mandelblättchen** garnieren und als Beilage servieren.



#### 6. Süß, oder nicht?

Das Püree aus diesem Gericht lässt sich auch hervorragend mit Süßkartoffeln anstelle von normalen Kartoffeln kochen. Der farbliche Unterschied zur Paprika ist dann nicht mehr so groß, aber die fein-süßliche Note der Süßkartoffeln passt sehr gut zum edelsüßen Paprikapulver.