



Krosses Schnitzel mit Kartoffel-Bacon-Salat

dazu würzige BBQ-Sauce



30-40min



3-4 Personen

Welcher Tag ist bei dir Schnitzeltag? Wir sind ja der Meinung, es könnte jeder Tag sein! Deshalb haben wir für heute ein ganz köstliches Exemplar erdacht: Saftiges Hähnchenfleisch mit krosser Panko-Kruste schmiegt sich an einen bunten Salat mit Kartoffeln und grünen Bohnen in einem aromatischen Knusperbacon-Dressing. Und jetzt hoffen wir noch, dass im Radio morgen Früh „I Got You Babe“ läuft ...

Was du von uns bekommst

- 1kg Babykartoffeln
- 750g grüne Bohnen
- 2 Pck. Speckwürfel
- 100g Panko-Paniermehl ²
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 200g Wildkräutersalat
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ³
- 6EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümelchen Panko-Paniermehl hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 886kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 83.8g, Eiweiß 47.8g



1. Gemüse kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** entfernen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann mit den **Bohnen** in das kochende Wasser geben und in ca. 12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



4. Schnitzel braten

Das **Fleisch** gründlich im **Teig** wenden, ggf. abtropfen lassen, dann im **Panko-Paniermehl** wenden. Die panierten **Schnitzel** vorsichtig ins heiße Öl (siehe Kochtipp) geben und auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.



2. Bacon braten

Den **Bacon** in eine große, kalte Pfanne geben, stark erhitzen und dann in 6-8Min. knusprig braten. Den **Bacon samt ausgetretenem Fett** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Bacon samt Fett** mit 2EL Wasser, 3EL Essig, 2TL Senf, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Die **Kartoffeln** und die **Bohnen** gründlich mit dem **Bacondressing** vermengen und den **Salat** unterheben, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Essig nachwürzen. Die **Schnitzel** mit dem **Kartoffel-Bacon-Salat** anrichten und die **BBQ-Sauce** dazu servieren.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Panko-Paniermehl** in einen tiefen Teller geben. In einem weiteren Teller 6EL Mehl mit ½TL Salz vermengen und mit 120ml Wasser glatt rühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Den Boden der Baconpfanne mit Pflanzenöl bedecken und das Öl mittelhoch erhitzen.



6. Im Kleid der Jahreszeit

Unser heutiger Salat ist ein Allrounder: Fühlst du dich eher herbstlich? Dann gib noch ein paar gebratene Pilze dazu. Sind Frühlingsgefühle ausgebrochen? Dann helfen klein geschnittene Radieschen. Gegen bzw. für Sommerhitzewallungen empfehlen wir frischen Pfirsich.