



Hähnchenschnitzel in Panko-Kruste

mit feinem Salat und Kartoffeln



ca. 35min



2 Personen

Du bist der Meinung, Schnitzel geht immer? Dann hast du absolut recht! Auch wir können von Schnitzeln nicht genug bekommen, deshalb servieren wir dir heute ein knuspriges Exemplar aus zartem Hähnchenfleisch. Und weil die Beilage fast genauso wichtig ist wie der Protagonist, ist die natürlich ebenso lecker: Es gibt einen zarten Salat mit Kartoffeln und cremigem Dressing. Ein unschlagbarer Klassiker – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Kopfsalat
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl ²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 2EL Mayonnaise ¹
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

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

Kochtipps

Die Schnitzel beim Braten nicht zu sehr bewegen, dann werden sie schön knusprig.

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 771kcal, Fett 39.6g, Kohlenhydrate 61.4g, Eiweiß 40.7g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



4. Panade vorbereiten

Eine mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und mittelhoch erhitzen. 1EL Mehl und 1 Prise Salz vermengen und auf einem tiefen Teller bereitstellen. 1 Ei mit 1 Prise Salz verquirlen und auf einem weiteren Teller bereitstellen. Das **Panko-Paniermehl** ebenfalls auf einem Teller bereitstellen.



2. Salat zubereiten

2EL Mayonnaise, 1TL Essig und 1 kräftige Prise Salz zu einem Dressing verrühren. Die **Salatblätter** vom Strunk trennen, in mundgerechte Stücke zupfen und mit dem Dressing vermengen.



5. Panieren & braten

Die **Schnitzel** nacheinander im Mehl, im Ei und im **Panko-Paniermehl** wenden und im heißen Öl (siehe Schritt 6) auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Den **Salat** mit den **Kartoffeln** vermengen, großzügig mit Pfeffer würzen und zu den **Schnitzeln** servieren.



3. Fleisch klopfen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal halbieren und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen, bis das **Fleisch** ca. 0,5cm dünn ist. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Geölt statt genölt

Woher weiß man, dass das Öl heiß genug ist? Die intuitive Methode, nämlich den Finger hineinzuhalten, können wir nicht empfehlen. Das ist keine eigene Erfahrung - manche Fehler muss man nicht selbst machen -, eher etwas in Richtung Weltwissen. Deshalb: Lieber ein Krümelchen Panko-Paniermehl hineingeben; falls das Öl heiß genug ist, wird es sofort sprudeln. Danke, liebe Welt, für dein Wissen.