



Knusprige Hähnchenschnitzel

mit Kartoffeln in Tomatensugo



30-40min



3-4 Personen

Mmmh, es gibt lecker-knusprige Schnitzel! Ein kleines bisschen Knoblauch und Zitronenschale veredeln die köstliche Panade, die das zarte Hähnchenfleisch umhüllt. Dazu gibt es ein aromatisches Kartoffel-Zucchini-Gemüse mit Tomaten, frischem Rosmarin und Oliven. Wer die nicht so mag, kann sie auch einfach weglassen. Wir wünschen einen guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 5g frischer Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung schwarze Oliven
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier ³
- 4-6EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 626kcal, Fett 25.1g, Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 47.6g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Zucchini schneiden

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und mit den **Oliven** zum **Tomatensugo** geben. Bei niedriger Hitze 5-8Min. mitköcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden.



2. Tomatensugo kochen

Die **Zwiebeln** und die **1/2 des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit den **gehackten Tomaten** ablöschen und das **Brühwürz** darin auflösen. Die **Sauce** sanft köcheln lassen und mit dem **Rosmarin nach Geschmack** sowie Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



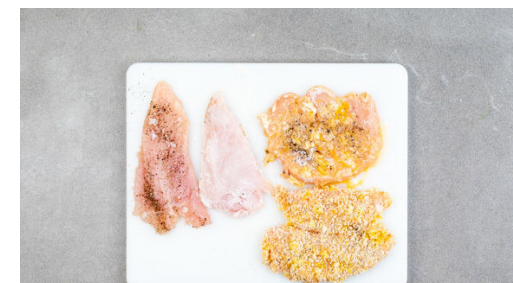
5. Panade vorbereiten

Für die **Panade** 4-6EL Mehl auf einen tiefen Teller geben. In einem weiteren tiefen Teller 2 Eier mit dem **restlichen Knoblauch** und 1-2EL Wasser verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** auf einen dritten tiefen Teller geben und mit **1-2EL Zitronenabrieb** vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in **8 gleich große Stücke** schneiden und mit einem Fleischklopfer ca. 0,5cm dünn plattieren.



3. Kartoffeln zubereiten

Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 1cm große Würfel schneiden und in den **Tomatensugo** geben. Abgedeckt 12-15Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Die **Oliven** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.



6. Schnitzel panieren

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im **Panko-Paniermehl** wenden. Die **Schnitzel** in ein oder zwei großen Pfannen mit 3-4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. knusprig anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit dem **Gemüse-Tomatensugo** und den **Zitronenspalten** anrichten und servieren.