



Bio-Hähnchenschnitzel mit Cranberrys

dazu gebackene Kartoffeln und Brokkoli



30-40min



2 Personen

Ein knusprig paniertes Schnitzel ist doch immer wieder eine feine Sache! Zumal es sich bei der heutigen Variante um zartes Bio-Hähnchenbrustfilet in Panko-Paniermehl handelt. Dazu gibt es gebackene Kartoffelscheiben, ein leckeres Brokkoli-Karotten-Gemüse und einen fruchtigen Cranberrydip. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl ²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 1 EL Butter ³
- 2 EL Tomatenketchup
- 3 EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfer
- Sieb

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 899kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 48.4g



1. Cranberrys einweichen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Cranberrys** in etwas heißem Wasser einweichen.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** in max. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen.



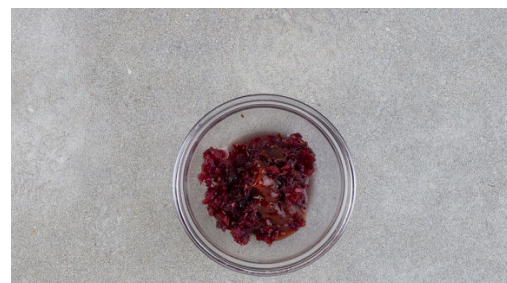
3. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in 2-3cm kleine Röschen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. Ca. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Zitrone** in Spalten schneiden.



4. Schnitzel panieren

1 Ei mit 1 EL Wasser verquirlen. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne zu dünnen **Schnitzeln** klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in 3 EL Mehl, dem Ei und der **½ des Panko-Paniermehls** wenden. Die **Panade** sanft andrücken.



5. Dip zubereiten

Die **Cranberrys** in ein Sieb abgießen, das **Einweichwasser** auffangen. Die abgetropften **Cranberrys** sehr fein hacken und mit 2 EL Tomatenketchup verrühren, nach Bedarf etwas **Einweichwasser** hinzugeben.



6. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldgelb ausbacken. Das **Gemüse** mit 1 EL Butter und etwas **Kochwasser** im Topf erwärmen und leicht salzen, dann die **Lauchzwiebeln** untermengen. Die **Schnitzel** mit den **Kartoffeln**, dem **Gemüse** und dem **Cranberrydip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.