



Knuspriges Hähnchenschnitzel

dazu Röstkartoffeln, Karotten und Zitrone



ca. 30min



4 Portionen

Die Zitrone kam im 16. Jahrhundert nach Deutschland, wo sie stetig an Popularität gewann und heute fester Bestandteil der Ernährung ist. Die Liebe zum sauren Fruchttchen zeigt sich in nackten Zahlen: Hierzulande werden im Jahr mehr davon verzehrt als in England und Frankreich zusammen. Kein Wunder – der gelbe Tausendsassa passt wirklich zu fast allem. Unser kross gebratenes Schnitzel freut sich schon auf die Frischekur!

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g Bio-Semmelbrösel ²

- 2 Eier ¹
- 3EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Frischhaltefolie
- Fleischklopfer

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

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

Energie 646kcal, Fett 18.1g,
Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 40.4g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und in 15-20Min. goldbraun und leicht knusprig rösten.



Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Ca. **1 EL Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** in Spalten schneiden.



In einem mittelgroßen Topf 1 EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Die **Karotten** im Topf mit 1 TL Zucker, je ½ TL Salz und Pfeffer und 100 ml Wasser 5–7 Min. garen, bis sie durch sind und die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist, dabei gelegentlich umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit die **Lauchzwiebeln** und den **Zitronenabrieb** zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopper oder einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn klopfen. In einem tiefen Teller 3EL Mehl mit je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. In einem weiteren Teller 2 Eier verquirlen. Die **Semmelbrösel** in einem dritten Teller mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und stark erhitzen. Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und in den **Semmelbröseln** wenden. Diesen Vorgang wiederholen! Die **Schnitzel** im heißen Öl auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, salzen und mit den **Kartoffeln**, den **Karotten** und der **Zitrone** servieren.



Der Weltrekord für das größte je zubereitete Schnitzel wurde 2019 in Niederbayern aufgestellt: Das Schnitzel wog 1208 Kilogramm und war ca. 70 Quadratmeter groß. Etwas zu groß für den Hausgebrauch, aber sicher ein Genuss!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)