



Bio-Hähnchenfilet im Backteig

dazu Kartoffel-Radieschen-Salat mit Dill



40-50min



2 Portionen

Mmmh, das ist echte Schmankerl-Küche, die Klein und Groß begeistert! Es gibt zartes Bio-Hähnchenbrustfilet in einem knusprigen Backteig und dazu einen leckeren Kartoffelsalat mit Radieschen und Lauch, der schön cremig und knackig zugleich ist. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Radieschen
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Becher Crème fraîche³

Was du zu Hause benötigst

- 80g Weizenmehl²
- 1EL Mayonnaise¹
- 1EL Senf⁴
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Fleischklopfer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

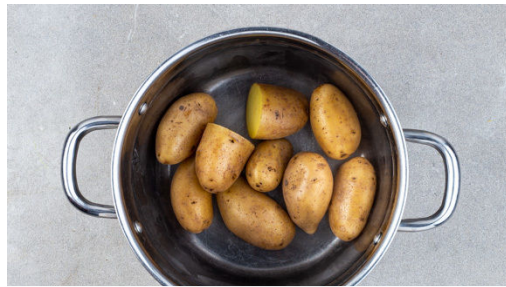
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1031kcal, Fett 61.0g, Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 37.5g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe ggf. halbieren, in einem mittelgroßen Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 15-20Min. kochen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



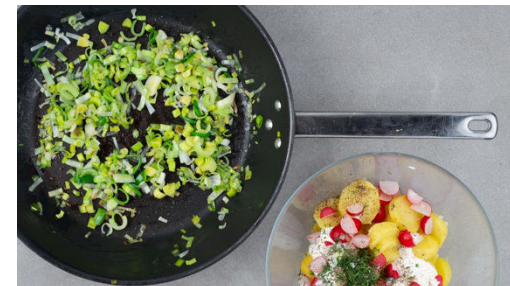
4. Backteig anrühren

100ml kaltes Wasser mit **1TL Backpulver** und 80g Mehl verrühren und den **Teig** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer den Messbecher sparen möchte, kann auch 100g Wasser abwiegen. Für das **Dressing** die **Crème fraîche** mit der **Zitronenschale**, dem **Zitronensaft**, 1EL Mayonnaise und 1 EL Senf verrühren.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Lauch** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Radieschen** in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



5. Lauch braten

Den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Kartoffeln** pellen, in dünne Scheiben schneiden und vorsichtig mit der **Mayonnaisecreme** vermengen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **Radieschen**, den **Lauch** und den **Dill** unterheben. Den **Salat** nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in **2 gleich große Stücke** schneiden und diese quer zu insgesamt **4 Schnitzeln** halbieren. Die **Schnitzel** mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn plattieren.



6. Schnitzel ausbacken

Die Pfanne 1-2cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, durch den **Backteig** ziehen und in dem heißen Öl auf jeder Seite 2-3Min. goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, mit dem **Kartoffelsalat** auf Teller verteilen und mit den **Zitronenspalten** garniert servieren.