



## 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 Hühnerbrühgewürz
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung schwarze Oliven
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Panko-Paniermehl<sup>1</sup>
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet

## Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier<sup>3</sup>
- 4-6EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 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 602kcal, Fett 25.0g, Kohlenhydrate 51.9g, Eiweiß 41.9g



### 1. Zwiebel schneiden

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



### 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 **Brühgewürz** darin auflösen. Die **Sauce** sanft köcheln lassen und mit dem **Rosmarin nach Geschmack** sowie Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



### 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.



### 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.



### 5. Panade vorbereiten

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



### 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.