



## Knuspriges Bio-Hähnchenschnitzel

mit Kartoffel-Kraut-Salat



30-40min



4 Portionen

Ihr seid echte Schnitzelfans? Dann habt ihr sicher bereits viele Gerichte mit dem knusprig panierten Fleisch verkostet. Uns fallen zu diesem Thema spontan Wiener-, Pariser-, Jäger- und Paprikaschnitzel ein. Heute zelebrieren wir einen weiteren Klassiker: saftiges Bio-Hähnchen in knuspriger Semmelbröselhülle, schön kross in Fett ausgebraten. Serviert wird das Teller Glück mit rustikalem Kartoffel-Sauerkraut-Salat. Hurra!

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Petersilie
- 500g Weinsauerkraut
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 100g Bio-Semmelbrösel <sup>2</sup>
- 1 Pck. Gulaschgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- 4EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sieb

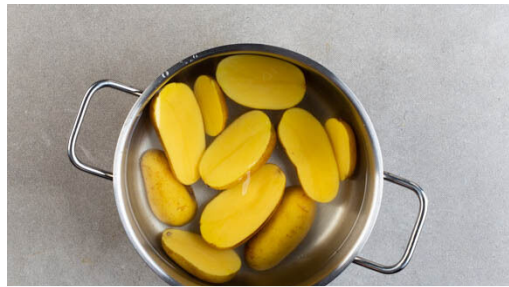
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 752kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 72.7g, Eiweiß 36.5g



### 1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** der Länge nach halbieren. Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar köcheln. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einem Sieb abtropfen lassen.



### 4. Fleisch panieren

Auf einem tiefen Teller 4EL Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei mit 1-2EL Wasser verquirlen. Die **Semmelbrösel** auf einen dritten Teller geben. Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und in den **Semmelbröseln** wenden, dabei darauf achten, dass das **Fleisch** von allem gleichmäßig bedeckt ist.



### 2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Das **Sauerkraut** mit den Händen auspressen.



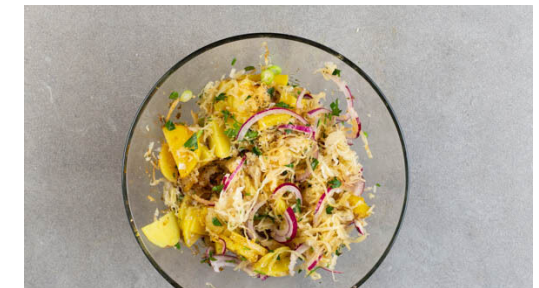
### 5. Schnitzel braten

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und auf mittlerer Stufe erwärmen. Die **Schnitzel** im heißen Öl auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun braten, anschließend auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Währenddessen aus 3EL Pflanzenöl, 3EL Essig, 1TL Salz und je ½TL Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren.



### 3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne 6-8mm dünn plattieren.



### 6. Salat zubereiten

Die **Kartoffeln** in dünne Scheiben schneiden und mit dem ausgedrückten **Sauerkraut**, den **Zwiebeln**, den **Lauchzwiebeln**, der ½ der **Petersilie**, dem **Dressing** und dem **Gulaschgewürz** vermengen. Die **Schnitzel** mit dem **Kartoffel-Kraut-Salat** anrichten und mit der **übrigen Petersilie** garniert servieren.