



## Bio-Hähnchenschnitzel mit Cranberrys

dazu gebackene Kartoffeln und Brokkoli



30-40min



4 Portionen

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

- 50g getrocknete Cranberrys
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 große Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50g Panko-Paniermehl <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- 2EL Butter <sup>3</sup>
- 4EL Tomatenketchup
- 6EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große 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 824kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 43.0g



### 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 oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen.



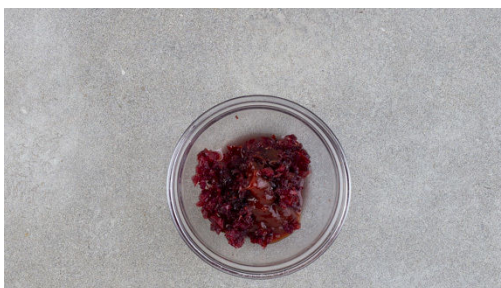
### 3. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in 2-3cm kleine Röschen schneiden. Die **Karotten** 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 1-2EL Wasser verquirlen. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne zu dünnen **Schnitzeln** klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in 6EL Mehl, dem Ei und dem **Panko-Paniermehl** wenden und die **Panade** etwas festdrücken.



### 5. Dip zubereiten

Die **Cranberrys** in ein Sieb abgießen, das **Einweichwasser** auffangen. Die abgetropften **Cranberrys** sehr fein hacken und mit 4EL Tomatenketchup verrühren, nach Bedarf etwas **Einweichwasser** hinzugeben.



### 6. Schnitzel braten

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