



Hähnchenschnitzel in Kürbiskernpanade

dazu Kartoffeln mit Zitrone und Petersilie



30-40min



3-4 Personen

Heute gibt es Schnitzel! Gehackte Kürbiskerne machen die Panade besonders knusprig und geben dem Schnitzel ein leicht nussiges Aroma. Dazu gibt es geröstete Kartoffeln mit Zitrone und frischer Petersilie und einen Klecks Cranberry-Ketchup. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung getrocknete Cranberrys
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen Kürbiskerne
- 2 Bio-Eier³
- 1 Packung Semmelbrösel¹
- 10g frische Petersilie
- 2 Päckchen Tomatenketchup

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter⁷
- 4EL Weizenmehl¹
- Salz
- Olivenöl
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfer (optional)
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 851kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 74.0g, Eiweiß 49.9g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl, **1-2EL Gewürzmischung** und 1TL Salz vermengen und 15-20Min. rösten, bis die **Kartoffeln** knusprig und goldbraun sind.



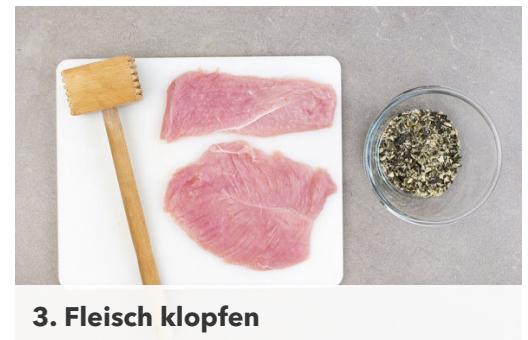
4. Fleisch panieren

4EL Mehl auf einem Teller bereitstellen. Auf einem weiteren Teller die **Eier** mit etwas Wasser verquirlen. Die **Kürbiskerne** und die **Semmelbrösel** auf einem dritten Teller mit ca. 1TL Salz vermengen. Das **Fleisch** der Reihe nach erst im Mehl, dann im **Ei** und zuletzt in der **Kürbiskernmischung** wenden. Die **Panade** etwas andrücken.



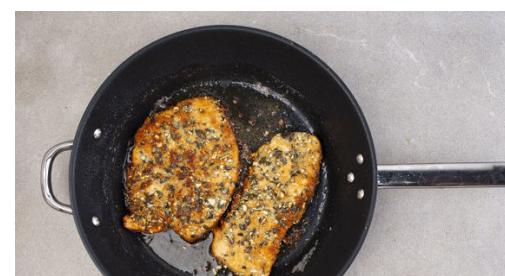
2. Zitronenbutter zubereiten

Ca. 1TL **Zitronenschale** abreiben und mit 1EL zimmerwarmer Butter und 1 Prise Salz vermengen. Die **Cranberrys** in etwas heißem Wasser einweichen.



3. Fleisch klopfen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie flach klopfen. Falls die **Fleischstücke** sehr dick sein sollten, diese zuvor mit einem Messer horizontal auf-, aber nicht durchschneiden, aufklappen und dann flach klopfen. Die **Kürbiskerne** fein hacken oder in eine Plastiktüte geben und klein klopfen.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 4-5EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun braten. Falls die **Panade** zu schnell bräunt, die Hitze reduzieren.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken. Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Cranberrys** abgießen, fein hacken und mit dem **Ketchup** sowie ggf. 1EL Wasser verrühren. Die **Kartoffeln** mit der **Zitronenbutter** und der **Petersilie** vermengen und mit den **Schnitzeln** anrichten. Mit dem **Cranberry-Ketchup** und den **Zitronenspalten** servieren.