



Knuspriges Hähnchenschnitzel

mit Kartoffel-Kraut-Salat



30-40min



3 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 Hähnchen in knuspriger Semmelbröselhülle, schön kross in Fett ausgebraten. Serviert wird das Tellerstück mit rustikalem Kartoffel-Sauerkraut-Salat. Hurra!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Petersilie
- 250g Weinsauerkraut
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g Bio-Semmelbrösel ²
- 1 Pck. Gulaschgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 3EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Das übrige Schnitzel nach Belieben würzen, anbraten und für einen Salat aufbewahren.

Allergene

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

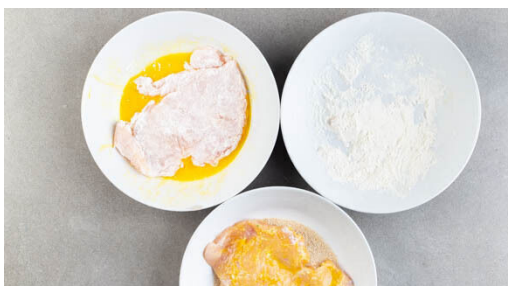
Nährwertangaben pro Portion

Energie 726kcal, Fett 28.8g,
Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 40.4g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. **750g 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 3EL Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei mit 1-2EL Wasser verquirlen. **75g Semmelbrösel** auf einen dritten Teller geben. **3 Schnitzel** der Reihe nach im Mehl, im Ei und in den **Semmelbröseln** wenden, dabei darauf achten, dass das **Fleisch** von allem gleichmäßig bedeckt ist.



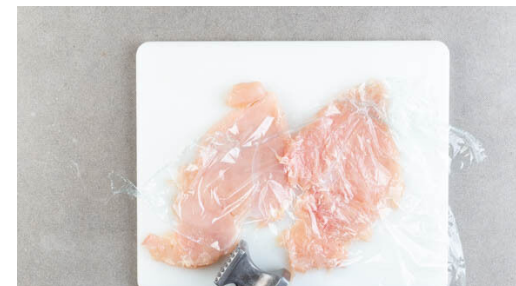
2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebel** 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 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig, ½TL Salz und je 1 kräftigen Prise 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.