



Hähnchenschnitzel mit Cranberrys

dazu gebackene Kartoffeln und Brokkoli



30-40min



3 Portionen

Ein knusprig paniertes Schnitzel ist doch immer wieder eine feine Sache! Zumal es sich bei der heutigen Variante um zartes 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
- 1 großer Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Panko-Paniermehl ²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 1½EL Butter ³
- 3EL Tomatenketchup
- 5EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Fleischklopfert
- 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 882kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 94.7g, Eiweiß 46.7g



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 1½EL 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.



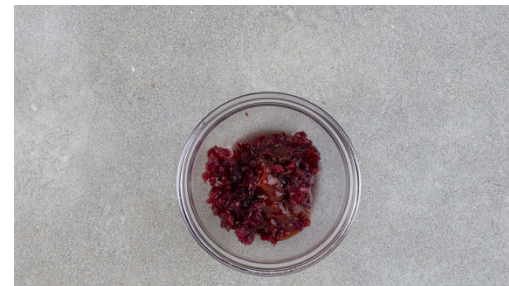
3. Gemüse vorbereiten

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 Fleischklopfert oder einer schweren Pfanne zu dünnen **Schnitzeln** klopfen. **1 Schnitzel** für ein anderes Rezept aufbewahren. Die **übrigen Schnitzel** mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in 5EL Mehl, dem Ei und dem **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 3EL 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 1½EL Butter und etwas **Kochwasser** im Topf erwärmen und leicht salzen, dann die **Lauchzwiebeln** untermengen. Die **Schnitzel** mit den **Kartoffeln**, dem **Gemüse** und dem **Cranberrydip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.