



## Knusprige Hähnchenschnitzel

mit Kartoffeln in Tomatensugo



30-40min



3-4 Personen

Mmmh, es gibt lecker-knusprige Schnitzel! Ein kleines bisschen Knoblauch und Zitronenschale veredeln die köstliche Panade, die das zarte Hähnchenfleisch umhüllt. Dazu gibt es ein aromatisches Kartoffel-Zucchini-Gemüse mit Tomaten, frischem Rosmarin und Oliven. Wer die nicht so mag, kann sie auch einfach weglassen. Wir wünschen einen guten Hunger!



- 1 rote Zwiebel
- 5g frischer Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen  
Gemüsebrühgewürz
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung grüne Oliven
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

- 2 Eier <sup>3</sup>
- 4-6EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Fleischklopper
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 644kcal, Fett 28.7g,  
Kohlenhydrate 54.3g, Eiweiß 40.9g



#### 4. Zucchini schneiden

## 2. Tomatensugo kochen

## 5. Panade vorbereiten

### 3. Kartoffeln zubereiten

## 6. Schnitzel panieren

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im **Panko-Paniermehl** wenden. Die **Schnitzel** in ein oder zwei großen Pfannen mit 3-4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. knusprig anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit dem **Gemüse-Tomatensugo** und den **Zitronenspalten** anrichten und servieren.