



## Paniertes Hähnchenschnitzel mit Cranberrys

dazu gebackene Kartoffeln und Brokkoli



30-40min



2 Personen

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 Cranberry-Ketchup. Lasst es euch schmecken!



- 1 Packung getrocknete Cranberrys
- 50g festkochende Kartoffeln
- 1 Zitrone
- 1 Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Tomatenketchup

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopf
- Sparschäler

**Allergene**  
Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 880kcal, Fett 31.2g,  
Kohlenhydrate 87.4g, Eiweiß 51.4g



Den Backofen auf 220°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Cranberries** in heißem Wasser einweichen.



Die **Kartoffeln samt Schale** in max. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl beträufeln und 1 Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen.



Den **Brokkoli** in 2-3cm kleine Röschen schneiden. Die **Karotte** 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 in ein Sieb abgießen. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Zitrone** in Spalten schneiden.



1 Ei mit 1EL Wasser verquirlen. Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit einem Fleischklopper oder einer schweren Pfanne zu dünnen **Schnitzeln** klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in 4-6EL Mehl, dem Ei und dem **Panko-Paniermehl** wenden und die **Panade** etwas festdrücken.



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



Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2-3 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldgelb ausbacken. Das **Gemüse** mit 1-2EL Butter und etwas **Kochwasser** im Topf erwärmen und leicht salzen, dann die Lauchzwiebeln untermengen. Die **Schnitzel** mit den **Kartoffeln**, dem **Gemüse** und dem **Cranberry-Ketchup-Dip** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.