



## Paniertes Hähnchenschnitzel mit Cranberrys

dazu gebackene Kartoffeln und Brokkoli



30-40min



3-4 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!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung getrocknete Cranberrys
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Panko-Paniermehl<sup>1</sup>
- 2 Päckchen Tomatenketchup

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>3</sup>
- 1-2EL Butter<sup>7</sup>
- 6-8EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Fleischklopfer
- 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 786kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 44.5g



### 1. Cranberrys einweichen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Cranberrys** in heißem Wasser einweichen.



### 2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** in max. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL 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.



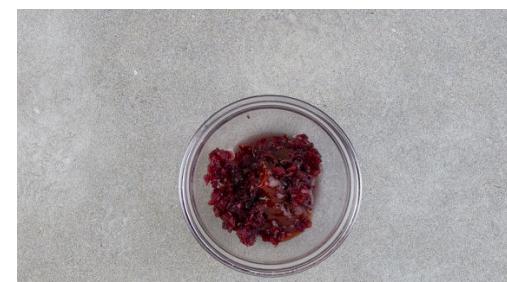
### 3. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in 2-3cm kleine Röschen schneiden. Die **Karotten** 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.



### 4. Schnitzel panieren

1 Ei mit 1-2EL Wasser verquirlen. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils längs halbieren und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne zu dünnen **Schnitzeln** klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in 6-8EL Mehl, dem Ei und dem **Panko-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 dem **Tomatenketchup** verrühren, nach Bedarf etwas **Einweichwasser** hinzugeben.



### 6. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2-3EL 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.