



Schnitzelsandwich vom Bio-Huhn

mit Tahini und gebackenen Kartoffeln



30-40min



4 Portionen

Die Levante ist ein kulturelles und kulinarisches Paradies! Das weiß auch unsere Köchin Elisabeth, die auf einem ihrer kulinarischen Streifzüge durch die kleinen Gassen von Tel Aviv zu dieser Kreation inspiriert wurde. Wenn Vollkornpitabrot und Tahinidressing auf ein klassisch knuspriges Bio-Hähnchenschnitzel, geraspelte Rote Bete und süß-sauer eingelegte Gurken treffen, dann ist die interkulturelle Kommunikation geglückt.

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Gurken
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Rote Bete
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 100g Bio-Semmelbrösel ²
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini ³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 5EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Sesamsamen** (3).

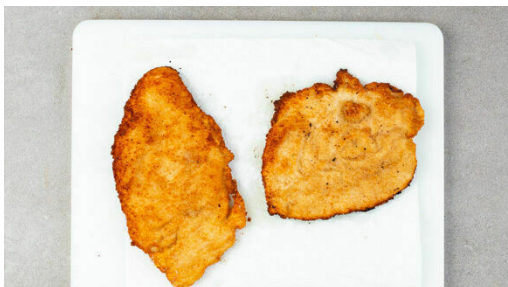
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1171kcal, Fett 50.4g,
Kohlenhydrate 128.6g, Eiweiß 48.5g



1. Kartoffelspalten backen

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL Pflanzenöl, 1TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und in 25-27Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Schnitzel braten

Eine große Pfanne mit einer ca. 0,5cm hohen Schicht Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Die Hitze ggf. reduzieren, falls die **Panade** zu schnell bräunt. Die **Schnitzel** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden und mit 4EL hellem Essig, 2TL Zucker, ½TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Die **Tomaten** in dünne Scheiben, die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



5. Pitabrote erwärmen

Inzwischen **4 Pitabrote** mit einigen Tropfen Wasser befeuchten und auf einem Backrost 4-5Min. im Ofen erwärmen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Tahini** mit der **Zitronenschale**, **2-3EL Zitronensaft**, 4EL Mayonnaise, 3-4EL Wasser sowie je 2 Prisen Salz und Pfeffer glatt rühren.



3. Schnitzel vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal in **2 Schnitzel** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen. Auf einem tiefen Teller 5EL Mehl, 100ml kaltes Wasser und 1 Prise Salz zu einem **dickflüssigen Teig** vermengen. Die **Schnitzel** erst im **Teig**, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



6. Pitabrote füllen

Die **Gurken** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Pitabrote** auf-, aber nicht durchschneiden und die innenliegenden Seiten mit etwas **Sauce** bestreichen. Dann nach Belieben mit den **Schnitzeln**, den **Tomaten**, der **Roten Bete**, den **Gurken** und den **Lauchzwiebeln** füllen. Mit den **Kartoffelspalten** und der **restlichen Sauce** servieren.