MARLEY SPOON



# Hähnchenschnitzel mit Röstkartoffeln

dazu Karotten, Zitrone und Crème-fraîche-Dip

ca. 30min  4 Portionen

Die Zitrone kam im 16. Jahrhundert nach Deutschland, wo sie stetig an Popularität gewann und heute fester Bestandteil der Ernährung ist. Die Liebe zum sauren Früchtchen zeigt sich in nackten Zahlen: Hierzulande werden im Jahr mehr davon verzehrt als in England und Frankreich zusammen. Kein Wunder – der gelbe Tausendsassa passt wirklich zu fast allem. Unser kross gebratenes Schnitzel freut sich schon auf die Frischekur!

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Crème fraîche [3]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g Bio-Semmelbrösel [2]

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [1]
- 3EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Frischhaltefolie
- Fleischklopfer

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

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 769kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 41.7g



### 1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und in 15–20Min. goldbraun und leicht knusprig rösten.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Crème fraîche** mit je ½TL Salz und Pfeffer sowie ein paar Tropfen Wasser zu einem **Dip** verrühren. Ca. **1EL Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** in Spalten schneiden.



### 3. Karotten garen

In einem mittelgroßen Topf 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Die **Karotten** im Topf mit 1TL Zucker, je ½TL Salz und Pfeffer und 100ml Wasser 5–7Min. garen, bis sie durch sind und die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist, dabei gelegentlich umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit die **Lauchzwiebeln** und den **Zitronenabrieb** zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 4. Panade vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn klopfen. In einem tiefen Teller 3EL Mehl mit je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. In einem weiteren Teller 1 Ei mit 2EL Wasser verquirlen. Die **Semmelbrösel** in einem dritten Teller mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



### 5. Schnitzel panieren

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und stark erhitzen. Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und in den **Semmelbröseln** wenden. Diesen Vorgang wiederholen.



### 6. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** im heißen Öl auf jeder Seite 3–4Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, salzen und mit den **Kartoffeln**, den **Karotten**, der **Zitrone** und dem **Dip** servieren.