MARLEY SPOON



Hähnchenschnitzel mit Röstkartoffeln

dazu Karotten, Zitrone und Dip

ca. 30min 2 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

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Joghurt [3]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Bio-Semmelbrösel [2]

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 730kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 80.3g, Eiweiß 44.5g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise 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 **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Joghurt** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie ein paar Tropfen Wasser zu einem **Dip** verrühren. Ca. **1TL Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** in Spalten schneiden.



3. Karotten garen

In einem mittelgroßen Topf 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Die **Karotten** im Topf mit ½TL Zucker, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und 50ml 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 halbieren und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn klopfen. In einem tiefen Teller 2EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. In einem weiteren Teller 1 Ei verquirlen. Die **Semmelbrösel** in einem dritten Teller mit 1 Prise Salz vermengen.



5. Schnitzel panieren

Eine mittlere 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.