MARLEY SPOON



Panierte Hähnchenschnitzel

mit Salzkartoffeln und Paprikagemüse

30-40min 2 Portionen

Wir lieben Schnitzel in allen Varianten. Besonders köstlich sind sie im Kleinformat und aus zarter Hähnchenbrust, serviert mit buntem Paprikagemüse und leckeren Salzkartoffeln. Ja, genau, wir reden von diesem Rezept hier – probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl [2]
- 1 Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [1]
- 1TL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 688kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 44.0g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 3–4cm große Würfel schneiden. Im kochenden Wasser 15–20Min. gar kochen, dann in ein Sieb abgießen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der **Messerprobe** leicht vom Messer lösen. Die **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und warm halten.



2. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Jede **Fleischscheibe** mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne zwischen Frischhaltefolie plattieren. Die **Schnitzelchen** mit Salz und Pfeffer würzen und dünn mit ca. 1TL Mehl bestäuben. 1 Ei mit 2EL Wasser verquirlen und die **Schnitzelchen** erst im Ei, dann im **Panko-Paniermehl** wenden.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Gemüse anbraten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anschwitzen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Gemüse ablöschen

Das **Tomatenmark** unter das **Gemüse** rühren und mit 200ml Wasser ablöschen. Die **½ des Brühgewürzes** unterrühren und das **Gemüse** 3–4Min. leicht köchelnd garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren die **1/2 der Lauchzwiebeln** unterrühren.



6. Schnitzelchen braten

Die **Schnitzelchen** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2–3Min. goldbraun anbraten und mit dem **Paprikagemüse** und den **Salzkartoffeln** anrichten. Nach Belieben mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**