MARLEY SPOON



Panierte Hähnchenschnitzel

mit Salzkartoffeln und Paprikagemüse

30-40min 4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g Panko-Paniermehl [2]
- 2 Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- großer 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 669kcal, Fett 20.7g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 42.1g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen 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 2TL Mehl bestäuben. 1 Ei mit ca. 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 **Lauchzwiebeln** 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 2EL 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 400ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** 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 2EL 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.