MARLEY SPOON



Schnitzel vom Bio-Hähnchenfilet

mit Röstkartoffeln, Karotten und Dip

ca. 30min 2 Portionen

Die Zitrone kam im 16. Jahrhundert nach Deutschland, wo sie stetig an Popularität gewann. 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 vom Bio-Hähnchenfilet 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 Bio-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 696kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 39.3g



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 in **2 gleich große Stücke** schneiden 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 **Joghurtdip** servieren.