MARLEY SPOON



Panierte Bio-Hähnchenschnitzel

mit Salzkartoffeln und Paprikagemüse

30-40min 4 Portionen

Wir lieben Schnitzel in allen Varianten. Besonders köstlich sind sie im Kleinformat und aus zarter Bio-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 Bio-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 638kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 37.0g



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.