



Bagel mit Hähnchenschnitzel

dazu Ofenkartoffeln, Blattsenfsalat und Dip

30-40min 3-4 Personen

Heute machen wir die Nacht zum Tage! ... Das Frühstück zum Abendessen? Egal, ein leckerer Bagel hat keine Bürozeiten, der ist immer für uns da. Und dieses Modell, das sich unser Koch Matthias ausgedacht hat, überzeugt auf ganzer Linie: Saftiges Hähnchen mit raffinierter Panko-Kürbiskern-Panade, mystisch anmutender Salat, currywürziger Mayodip, dazu krosse Ofenkartoffeln - welcher Bagel wäre da nicht gerne mit von der Partie?

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Päckchen Kürbiskerne
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 2 Becher Joghurt 7
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen Panko-Paniermehl 1
- 4 Bagels mit Sesam 1,6,11
- 2 Packungen Roter Blattsenf 10

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei 3
- 3-4EL Mayonnaise 3
- 4-5EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Fleischklopfen
- Frischhaltefolie

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1099kcal, Fett 43.7g, Kohlenhydrate 116.6g, Eiweiß 56.4g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, mit 2EL Olivenöl und je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen backen.



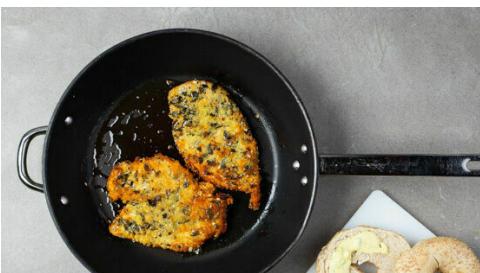
4. Fleisch panieren

Die **Schnitzel** zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfen oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen. Die **Kürbiskerne** mit dem **Panko-Paniermehl** vermengen. 1 Ei mit 1-2EL Wasser verquirlen. Die **Schnitzel** mit dem **übrigen Currypulver** sowie je 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in 4-5EL Mehl, dem Ei und dem **Kürbiskern-Panko-Mix** wenden.



2. Kürbiskerne hacken

Die **Kürbiskerne** grob hacken. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



5. Schnitzel braten

Die **Bagels** 4-5Min. im Ofen aufbacken. Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis die **Panade** goldgelb und knusprig ist. Die **Bagels** aufschneiden und beide Hälften mit dem **Dip** bestreichen.



3. Dip zubereiten

2/3 des Currypulvers mit dem **Joghurt**, den **Lauchzwiebeln** und 3-4EL Mayonnaise (oder mehr nach Geschmack) verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal in **2 Schnitzel** schneiden.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen. Die **unteren Bagelhälften** mit je **1 Schnitzel** und etwas **Salat** belegen. Mit den **oberen Bagelhälften** abdecken und die **Bagels** mit den **Ofenkartoffeln**, dem **übrigen Dip** und dem **restlichen Salat** servieren.