MARLEY SPOON



Paniertes Hähnchenschnitzel x2

mit Backkartoffeln und Salat

30-40min 4 Portionen

Ein saftiges Schnitzel aus feinem Hähnchenbrustfilet – hier in der doppelten Portion –, dazu ein knackiger Romanasalat mit Apfel und würzige Ofenkartoffeln, beträufelt nach Gusto mit frischem Zitronensaft – das ist klassische Hausmannskost und zu Recht beliebt bei Klein und Groß!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 150g Bio-Semmelbrösel [2]
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Äpfel

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [1]
- 2TL Senf [3]
- 2EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp
Falls das Ei zum Panieren nicht ausreicht, funktioniert eine Mischung aus Mehl und Wasser genauso gut.

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3).

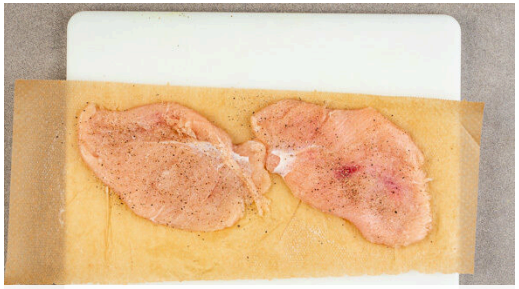
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 885kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 75.3g, Eiweiß 69.6g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe vierteln oder achteln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 25–30Min. rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun und knusprig sind.



2. Fleisch klopfen

Das **Fleisch** trocken tupfen, dann zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen.



3. Schnitzel panieren

Auf tiefen Tellern 2EL Weizenmehl, 1 verquirltes Ei sowie die **Semmelbrösel** bereitstellen. Die **Schnitzel** von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und der Reihe nach im Mehl, im Ei und in den **Semmelbröseln** wenden. Dabei darauf achten, dass alles gleichmäßig bedeckt ist und die **Panade** ggf. noch leicht andrücken.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitrone** in Spalten schneiden. Für das **Dressing** 3EL Pflanzenöl, 2EL Essig, 2TL Senf, den **Saft aus 1 Zitronenspalte** und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, dann die **½ der Petersilie** untermengen.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl oder 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2–3Min. braten, bis die **Panade** goldgelb und knusprig ist. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden. Die **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Die **Äpfel** vierteln und entkernen, dann fein würfeln. Den **Salat** und die **Apfelstücke** mit dem **Dressing** mischen. Die **Schnitzel** mit dem **Salat** und den **Kartoffeln** anrichten, mit der **übrigen Petersilie** garnieren und mit den **Zitronenspalten** 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**