MARLEY SPOON



Paniertes Hähnchenschnitzel x2

mit Backkartoffeln und Salat

30-40min 2 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

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Bio-Semmelbrösel [2]
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [1]
- 1TL Senf [3]
- 1EL 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.

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

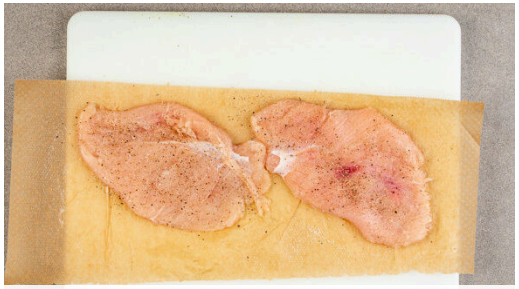
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 973kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 72.7g, Eiweiß 69.7g



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 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise 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 1EL 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** 2EL Pflanzenöl, 1EL Essig, 1TL 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 bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2–3Min. braten, bis die **Panade** goldgelb und knusprig ist. **Tipp:** Wer mag, kann statt Öl auch 1–2EL Butter 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. Den **Apfel** 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**