MARLEY SPOON



Hähnchenschnitzel mit Röstkartoffeln

dazu Karotten, Zitrone und Dip

ca. 30min 3 Portionen

Die Zitrone kam im 16. Jahrhundert nach Deutschland, wo sie stetig an Popularität gewann und heute fester Bestandteil der Ernährung ist. 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 freut sich schon auf die Frischekur!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Becher Joghurt [3]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g Bio-Semmelbrösel [2]

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- 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 722kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 88.6g, Eiweiß 44.5g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **750g Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, mit 1½EL 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 **Lauchzwiebeln** 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 1TL Zucker, je ½TL Salz und Pfeffer und 100ml 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 halbieren und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn klopfen. In einem tiefen Teller 3EL Mehl mit je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. In einem weiteren Teller 1 Ei mit 2EL Wasser verquirlen. Die **Semmelbrösel** in einem dritten Teller mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Schnitzel panieren

Eine große 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, dann salzen. **1 Schnitzel** z. B. für ein Schnitzelsandwich aufbewahren. Die **übrigen Schnitzel** mit den **Kartoffeln**, den **Karotten**, der **Zitrone** und dem **Dip** 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**