



## Israelisches Schnitzel-Sandwich mit Tahini

dazu gebackene Kartoffeln



30-40min



2 Personen

Tel Aviv ist ein wahres Paradies für Foodies! Das weiß auch unsere Köchin Elisabeth, die auf einem ihrer kulinarischen Streifzüge durch die kleinen Gassen der pulsierenden Metropole zu dieser Kreation inspiriert wurde. Wenn Pitabrot und zitroniges Tahindressing auf ein klassisch knuspriges Hähnchenschnitzel, geraspelte Rote Bete und süß-sauer eingelegte Gurken treffen, dann ist die interkulturelle Kommunikation gegückt.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Minigurke
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Rote Bete
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 1 Packung Pitabrot <sup>1</sup>
- 1 unbeschichtete Zitrone
- 1 Päckchen Tahini <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 2-3EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Frischhaltefolie
- Fleischklopfer
- Messbecher
- Zitronenpresse

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

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1094kcal, Fett 46.1g, Kohlenhydrate 117.8g, Eiweiß 49.0g



### 1. Kartoffelpalten backen

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** **samt Schale** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1EL Pflanzenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und 25-27Min. im Ofen goldbraun backen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit 2EL Essig, 1TL Zucker, sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Die **Tomate** in dünne Scheiben und die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuh und Schürze tragen.



### 3. Schnitzel vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal in **2 Schnitzel** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen. In einem tiefen Teller 2-3EL Mehl, 50ml kaltes Wasser und 1 Prise Salz zu einem  **dickflüssigen Teig** vermengen. Jedes **Schnitzel** erst im **Teig**, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



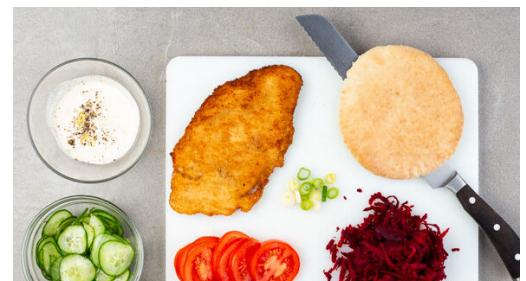
### 4. Schnitzel braten

Eine mittelgroße Pfanne mit einer ca. 0,5cm hohen Schicht Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Die Hitze ggf. reduzieren, falls die **Panade** zu schnell bräunt. Die **Schnitzel** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



### 5. Pitabrote erwärmen

Inzwischen **2 Pitabrote** mit einigen Tropfen Wasser befeuchten und 4-5Min. im Ofen erwärmen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Tahini** mit der **Zitronenschale**, **1-2EL Zitronensaft**, 2EL Mayonnaise, 2-3EL Wasser sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer glatt rühren.



### 6. Pitabrote füllen

Die **Gurken** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Pitabrote** auf-, aber nicht durchschneiden und die innenliegenden Seiten mit etwas **Sauce** bestreichen. Dann nach Belieben mit den **Schnitzeln**, den **Tomaten**, der **Roten Bete**, den **Gurken** und den **Lauchzwiebeln** füllen. Mit den **Kartoffelpalten** und der **restlichen Sauce** servieren.