

Israelisches Schnitzel-Sandwich mit Tahini

dazu gebackene Kartoffeln



30-40min



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Rote Bete
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen Semmelbrösel ¹
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Tahini ¹¹

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- Backblech und Backpapier
- große 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.

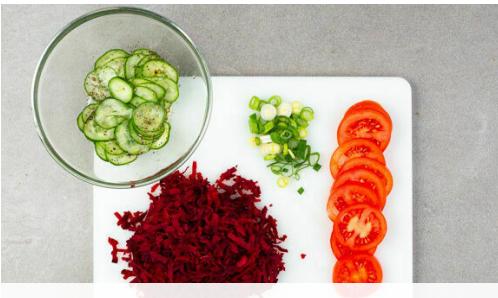
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1067kcal, Fett 41.2g, Kohlenhydrate 121.1g, Eiweiß 49.5g



1. Kartoffelspalten 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 2EL Pflanzenöl, 1TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Die **Tomaten** in dünne Scheiben und die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



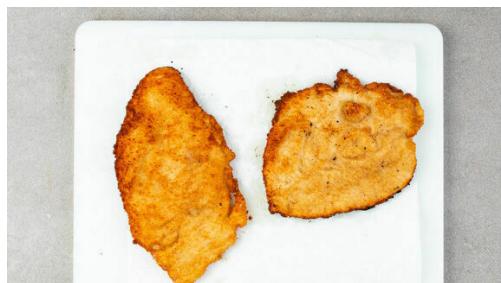
2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit 4EL Essig, 2TL Zucker, 1/2TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Die **Tomaten** in dünne Scheiben und die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



3. Schnitzel vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal in **2 Schnitzel** schneiden und zwischen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen. In einem tiefen Teller 4-5EL Mehl, 100ml kaltes Wasser und 1 Prise Salz zu einem **dickflüssigen Teig** vermengen. Die **Schnitzel** erst im **Teig**, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



4. Schnitzel braten

Eine große 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 **4 Pitabrote** mit einigen Tropfen Wasser befeuchten und auf einem Backrost 4-5Min. im Ofen erwärmen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Tahini** mit der **Zitronenschale**, **2-3EL Zitronensaft**, 4EL Mayonnaise, 3-4EL Wasser sowie je 2 Prisen 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 **Kartoffelspalten** und der **restlichen Sauce** servieren.