



Knusprige Hähnchenschnitzel

mit Kartoffeln in Tomatensugo



30-40min



3-4 Personen

Mmmh, es gibt lecker-knusprige Schnitzel! Ein kleines bisschen Knoblauch und Zitronenschale veredeln die köstliche Panade, die das zarte Hähnchenfleisch umhüllt. Dazu gibt es ein aromatisches Kartoffel-Zucchini-Gemüse mit Tomaten, frischem Rosmarin und Oliven. Wer die nicht so mag, kann sie auch einfach weglassen. Wir wünschen einen guten Hunger!

- 1 rote Zwiebel
- 5g Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung festkochende
Kartoffeln
- 1 Packung schwarze Oliven
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet

- 1 Ei ³
- 4-6EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Fleischklopper
- Frischhaltefolie
- Sparschäler
- Küchenreibe

Energie 586kcal, Fett 23.9g,
Kohlenhydrate 52.4g, Eiweiß 39.0g



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und mit den **Oliven** zum **Tomatensugo** geben. Bei niedriger Hitze 5–8Min. mitköcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und in Spalten schneiden.



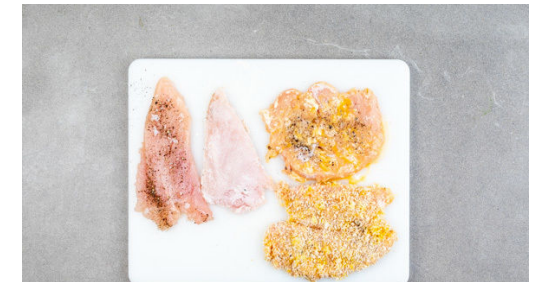
Die **Zwiebeln** und die **1/2 des Knoblauchs** in in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Die **gehackten Tomaten** mit dem **Brühgewürz** in die Pfanne geben. Die **Sauce** sanft köcheln lassen und mit dem **Rosmarin nach Geschmack** sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



Für die **Panade** 4-6EL Mehl auf einen tiefen Teller geben. Auf einem weiteren Teller 1 Ei mit dem **restlichen Knoblauch** und 1-2EL Wasser verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** auf einen dritten Teller geben und mit **1-2EL Zitronenschale** vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen, je einmal waagrecht und quer halbieren und die **8 Stücke** zwischen Frischhaltefolie ca. 0,5cm dünn plattieren.



Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in den **Tomatensugo** geben. Abgedeckt 10-12Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Die **Olive**n in dünne Scheiben schneiden.



Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im **Panko-Paniermehl** wenden. Die **Schnitzel** in ein oder zwei großen Pfannen mit 3-4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. knusprig anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Mit dem **Gemüse-Tomatensugo** und den **Zitronenspalten** anrichten und servieren.