



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zwiebel schneiden

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.



2. Tomatensugo kochen

Die **Zwiebeln** und die **1/2 des Knoblauchs** 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.



3. Kartoffeln mitgaren

Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 1cm 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 **Oliven** in dünne Scheiben schneiden.



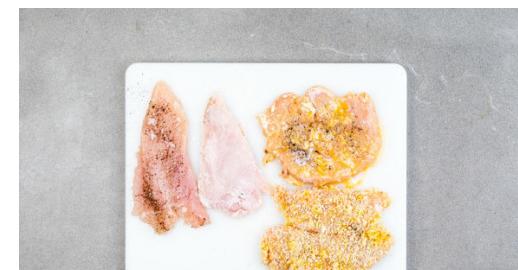
4. Zucchini schneiden

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.



5. Panade vorbereiten

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 waagerecht und quer halbieren und die **8 Stücke** zwischen Frischhaltefolie ca. 0,5cm dünn plattieren.



6. Schnitzel panieren

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.