

MARLEY SPOON



Knuspriges Panko-Huhn

mit buntem Gartengemüse-Salat



30-40min



2 Personen

Heute peppen wir das klassische Hendl-Schnitzel mit einer besonders knusprigen Panade aus Pankobröseln auf - langweilig wird es mit uns ganz sicher nicht! Dazu gibt es Kartoffeln und ein farbenfrohes Gemüse aus hübschen Chioggia Rüben und gelber Zucchini.

Was du von uns bekommst

- Rübe Chioggia
- Senf ¹⁰
- Zucchini, gelb
- Hühnerbrust, ohne Haut
- Rucola
- Gute Laune Gewürz-Blüten-Zubereitung
- Kartoffelnetz
- Panko Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 790.0kcal, Fett 28.3g, Eiweiß 49.3g, Kohlenhydrate 77.4g



1. Fleisch klopfen

Das Rohr auf 220°C Ober-/Unterhitze oder 200°C Umluft vorheizen. In einem großen Topf 1TL Salz und Wasser für die **Kartoffeln** aufsetzen. Die **Kartoffeln** waschen und halbieren. Das **Fleisch** zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfen oder einer leeren Glasflasche ca. 1cm flach klopfen.



4. Kartoffeln kochen

Rüben schälen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** für ca. 12-15Min. kochen lassen, bis sie gar sind. Danach abgießen und im Sieb mit kaltem Wasser abschrecken.



2. Fleisch panieren

1TL **Senf** zur Seite legen und den restlichen **Senf** in einer Schale mit einem Ei mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pankobrösel** mit 1EL der **Gewürzmischung** und 1EL Mehl mischen. Nun das **Fleisch** erst in der Eier-Mischung und anschließend in der **Panko-Panade** wenden, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.



5. Zucchini dünsten

Die **Zuchinienden** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln, dann in ca. 1cm dicke Stücke schneiden. Pfanne mit 1EL Öl hoch erhitzen. **Rüben** darin mit etwas Salz, der übrigen **Gewürzmischung** und einer Prise Zucker für 2Min. rösten, dann die Hitze runterdrehen und zugedeckt mit 50ml Wasser ca. 2-3Min dünsten. **Zucchini** dazu geben und weitere 2-3Min. bissfest dünsten.



3. Schnitzel rösten

Nun 1-2EL Öl auf einem Backblech verteilen und die **Schnitzel** darauf legen. Im Rohr für ca. 15-20Min. backen, bis das **Fleisch** durch und die **Panade** goldgelb und knusprig ist.



6. Salat mischen

Schließlich den gewaschenen **Rucola** einmal durchschneiden und den restlichen **Senf** aus Schritt 2 mit 2EL Olivenöl, 1-2EL Essig, Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** mischen. **Gemüse** mit dem **Dressing** und dem **Rucola-Salat** gut vermengen. Gemeinsam mit den gekochten **Kartoffeln** und den **Schnitzeln** servieren.