

# MARLEY SPOON



## Panierte Hähnchenschnitzel

mit Salzkartoffeln und Paprikagemüse



30-40Min.



3-4 Personen

Wir lieben Schnitzel in allen Varianten. Besonders köstlich ist es mit zarter Hähnchenbrust, buntem Paprikagemüse und leckeren Salzkartoffeln. Ja, genau, wir reden von diesem Rezept hier - probier es aus!

## Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Tomatenmark
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 2 Päckchen Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 2 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Fleischklopfer
- großer Kochtopf
- Klarsichtfolie
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 670.0kcal, Fett 18.3g, Eiweiß 48.5g, Kohlenhydrate 71.6g



### 1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 3-4cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Kartoffeln** hinzufügen und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind gar, wenn sie sich bei der **Messerprobe** leicht vom Messer lösen.



### 4. Paprika braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit ca. 1-2EL Olivenöl für 1-2Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und 1Min. mitbraten.



### 2. Schnitzel panieren

Die **Hähnchenfilets** jeweils schräg in **3-4 Scheiben schneiden** und jede **Fleiszscheibe** zwischen Klarsichtfolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne plattieren. Die **Schnitzel** mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Das Ei mit ca. 2EL Wasser verquirlen und die **Schnitzel** erst im Ei und dann im **Panko-Paniermehl** wenden.



### 5. Gemüse ablöschen

Das **Tomatenmark** unter das **Paprikagemüse** rühren und mit 400ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hineinbröseln, alles gut verrühren und für ca. 3-4Min. leicht köcheln lassen. Das **Paprikagemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die **1/2 der Lauchzwiebelringe** unterrühren.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** putzen und in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### 6. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl ca. 2-3Min. von jeder Seite goldbraun anbraten. Das **Paprikagemüse** mit der restlichen **Lauchzwiebel** garnieren und mit den **Hähnchenschnitzeln** und den **Salzkartoffeln** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)