

# MARLEY SPOON



## Knusprige Hähnchenschnitzel

mit Kartoffeln in Tomatensugo



30-40min



2 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 frischer Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 250g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 707.0kcal, Fett 33.4g, Eiweiß 43.0g, Kohlenhydrate 55.3g



1. Zwiebel schneiden

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



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. Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden.



2. Tomatensugo kochen

Die **Zwiebeln** und die **1/2 des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit den **gehackten Tomaten** ablöschen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Die **Sauce** sanft köcheln lassen und mit dem **Rosmarin nach Geschmack** sowie Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



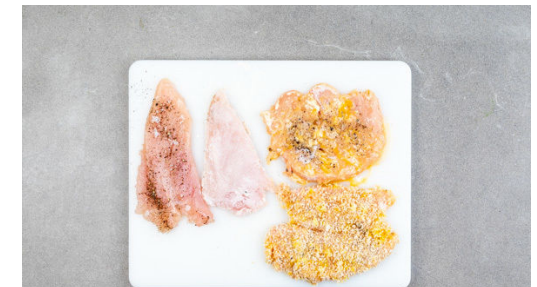
5. Panade vorbereiten

Für die **Panade** 4-6EL Mehl auf einen tiefen Teller geben. In einem weiteren tiefen Teller 1 Ei mit dem **restlichen Knoblauch** und 1-2EL Wasser verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** auf einen dritten tiefen Teller geben und mit 1-2EL **Zitronenabrieb** vermengen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in **4 gleich große Stücke** schneiden und mit einem Fleischklopfer ca. 0,5cm dünn plattieren.



3. Kartoffeln mitgaren

Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 1cm große Würfel schneiden und in den **Tomatensugo** geben. Abgedeckt ca. 10Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Die **Oliven** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.



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 einer großen Pfanne 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.