

Rezept

Hähnchenschnitzel mit Kartoffelsalat

Ein Rezept von Hähnchenschnitzel mit Kartoffelsalat, am 19.06.2024

Zutaten

Salat

500 g kleine neue Kartoffeln	Salz
1 Bio-Zitrone	35 g Parmesan
2 EL Mayonnaise	1 TL körniger Senf
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bio-Salatgurke
50 g Radieschen	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
100 g Rucola	

Schnitzel

2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
ca. 80 g Panko (asiat. Semmelbrösel)	1 Ei (M)
ca. 50 ml Öl zum Braten (oder Butterschmalz)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 855 kcal, 39 g F, 56 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat Kartoffeln waschen, jeweils halbieren und zugedeckt in Salzwasser in 12-15 Min. weich kochen. Inzwischen Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen. 25 g Parmesan fein reiben. Mit Mayonnaise, Senf, der Hälfte der Zitronenschale und Zitronensaft verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
2. Gurke waschen, streifig schälen und längs halbieren, Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Radieschen putzen und waschen. Beides in schmale Scheiben hobeln oder schneiden. Dill waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Rucola verlesen, von groben Stielen befreien, waschen und trocken schütteln. Kartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Dressing, Gurke, Radieschen, Dill und Rucola mischen. Übrigen Parmesan (10 g) mit dem Sparschäler darüberhobeln.
3. Für die Schnitzel die Hähnchenbrustfilets zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und mit der übrigen Zitronenschale vom Salat unter das Panko mischen, salzen. Das Ei verquirlen.
4. Die Schnitzel erst im Ei, dann in Panko wenden, dabei das Panko andrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf jeder Seite in 4-5 Min. knusprig braten. Mit Salat servieren.