

Geflügelschnitzel mit Kartoffel-Kraut-Salat



SCHNITZEL-KLASSIKER

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. In einem mittelgroßen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln samt Schale der Länge nach halbieren, in das kochende Wasser geben und in 12-15 Min. gar köcheln. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Petersilie samt Stängel fein schneiden. Das Sauerkraut in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit den Händen auspressen. Das Fleisch trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne 6-8 mm dünn plattieren.
2. Jeweils auf einem Teller, das Mehl, das verquirlte Ei und die Semmelbrösel aufteilen. Das Fleisch der Reihe nach im Mehl, im Ei und in den Semmelbröseln wenden. Darauf achten, dass das Fleisch von allem gleichmäßig bedeckt ist. Eine große Pfanne mit Rapsöl auf mittlerer Stufe erwärmen. Das Schnitzel im heißen Öl auf jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun braten, anschließend auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Währenddessen aus Rapsöl, Essig, etwas Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer und Zucker ein Dressing anrühren. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und mit Sauerkraut, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, der 1/2 Petersilie, Dressing und dem Gulaschgewürz vermengen. Das Schnitzel mit dem Kartoffel-Kraut-Salat anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 1 rote Zwiebel, klein
- 1 Frühlingszwiebel
- 10 g Petersilie, frisch
- 250 g Weißsauerkraut
- 180 g Hähnchenbrustfilet
- 25 g Semmelbrösel
- 2 TL Gulaschgewürz
- 1 Ei (Größe S)
- 1 EL Mehl, Vollkorn
- 2 TL Rapsöl
- 2 TL Essig
- Zucker
- Salz & Pfeffer



754 kcal
Kalorien



92 g
Kohlenhydrate



12 g
Fett



62 g
Eiweiß



13 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}