

Kräuter-Hähnchen-Schnitzel mit Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste	1 Zitrone	2 Eier
200g Mehl	200g Panko-Paniermehl	100g Schmand
1-2 El Dijonsenf	1 TL Thymian, getrocknet	1 TL Oregano, getrocknet
1 TL Majoran, getrocknet	1 TL Bohnenkraut, getrocknet	200 ml Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	3 TL Rosmarin, getrocknet	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
Olivenöl	Salz	

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	30 g Butter	100 g Mandelscheiben
Salz		

Für den Limettendip:

2-3 Limetten	250 ml Schmand	1-2 El Honig
1 Chillischote		

Einen Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Schnitzel die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, einen Tropfen Öl daraufgeben und mit Klarsichtfolie bedecken und plattieren. Die Brüste mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mehlieren.

Für die Kräuterpanade die Zitrone halbieren und auspressen. In einem tiefen Teller die Eier mit dem Schmand, dem Dijonsenf, den Kräutern, etwas Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut verquirlen. In einem weiteren Teller das Panko einfüllen. Die Hähnchenbrüste in der Eimasse wenden und dann gut mit dem Panko panieren.

In einer hohen Bratpfanne genug Erdnussöl erwärmen, damit das Schnitzel komplett im Öl schwimmen kann. Das Schnitzel im Öl anschließend auf beiden Seiten ausbacken und dann auf Küchenpapier das übrige Fett abtropfen.

Für die Ofenkartoffeln die Kartoffeln waschen, in eine typische Wedge-größe zuschneiden und anschließend mit Olivenöl, dem getrockneten Rosmarin und Salz marinieren. Den frischen Rosmarin waschen, trocken tupfen und ebenfalls über die Kartoffeln geben.

Die Kartoffeln anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft je nach Schnittgröße bis zu 30 Minuten backen.

Den Brokkoli in etwa gleich große Rosen zuschneiden und in siedendem Salzwasser mit geschlossenem Deckel circa zehn Minuten bissfest garen und anschließend abgießen.

In einer Pfanne die Mandelblättchen vorsichtig ohne Fett goldgelb rösten. Anschließend die Butter hinzufügen und schmelzen lassen.

Für den Dip etwas Limettenabrieb herstellen und den Saft auspressen. Den Schmand mit Limettenabrieb, Limettensaft und eine bis zwei Esslöffeln Honig vermengen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Ebenfalls hinzugeben.

Zum Anrichten das Schnitzel, die Ofenkartoffeln und den Brokkoli auf flache Teller geben, den Brokkoli mit den Buttermandeln bestreuen und den Dip in einem Schälchen dazureichen.

Simon Tschabold am 09. März 2016