

DINNERLY



Krosses Schnitzel mit Kartoffel-Bacon-Salat dazu würzige BBQ-Sauce

30-40min 2 personen

Welcher Tag ist bei dir Schnitzeltag? Wir sind ja der Meinung, es könnte jeder Tag sein! Deshalb haben wir für heute ein ganz köstliches Exemplar erdacht: Saftiges Hähnchenfleisch mit krosser Panko-Kruste schmiegt sich an einen bunten Salat mit Kartoffeln und grünen Bohnen in einem aromatischen Knusperbacon-Dressing. Und jetzt hoffen wir noch, dass im Radio morgen Früh „I Got You Babe“ läuft ...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje krieltjes
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 1x spekreepjes
- 50g panko¹
- 1 kipfilet
- 100g wildekruidenmelange
- 20ml BBQ-saus ^{9,10}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl mosterd ¹⁰
- 3el bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- 15ml azijn

KOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOKTIP

Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümelchen Panko-Paniermehl hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln.

ALLERGENEN

gluten (1), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE
calorieën 800kcal, vet 35.1g, koolhydraten 72.0g, eiwit 44.0g



1. Gemüse kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, dann mit den **Bohnen** in das kochende Wasser geben und in ca. 12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Bacon braten

Den **Bacon** in eine mittelgroße, kalte Pfanne geben, stark erhitzen und dann in 6–8Min. knusprig braten. Den **Bacon samt ausgetretenem Fett** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Panko-Paniermehl** in einen tiefen Teller geben. In einem weiteren Teller 3EL Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit 60ml Wasser glatt rühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Den Boden der Baconpfanne mit Pflanzenöl bedecken und das Öl mittelhoch erhitzen.



4. Schnitzel braten

Das **Fleisch** gründlich im **Teig** wenden, ggf. abtropfen lassen, dann im **Panko-Paniermehl** wenden. Die panierten **Schnitzel** vorsichtig ins heiße Öl (siehe Kochtipp) geben und auf jeder Seite 4–5Min. braten, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Bacon samt Fett** mit 1EL Wasser, 1EL Essig, 1TL Senf, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Die **Kartoffeln** und die **Bohnen** gründlich mit dem **Bacondressing** vermengen und den **Salat** unterheben, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Essig nachwürzen. Die **Schnitzel** mit dem **Kartoffel-Bacon-Salat** anrichten und die **BBQ-Sauce** dazu servieren.



6. Im Kleid der Jahreszeit

Unser heutiger Salat ist ein Allrounder: Fühlst du dich eher herbstlich? Dann gib noch ein paar gebratene Pilze dazu. Sind Frühlingsgefühle ausgebrochen? Dann helfen klein geschnittene Radieschen. Gegen bzw. für Sommerhitzewallungen empfehlen wir frischen Pfirsich.