



Malse bio-kipschnitzel op käsespätzle

met panko en appel-koolrabisalade



ca. 25min



2 personen

We gaan vandaag op de Zuid-Duitse tour met schnitzel en spätzle - een betere combinatie bestaat bijna niet! De malse biologische kipfilet wordt lekker knapperig gebakken dankzij de panko paneermeel en geserveerd met spätzle (een soort dikke noedels). Met lekker veel kaas en op smaak gebracht met truffelolie. Erbij maak je een frisse salade van appel en koolrabi. Wat een feest!

Wat je van ons krijgt

- 1 koolrabi
- 1 appel
- 2 biologische kipfilets
- 50g panko ²
- 400g spätzle ^{1,2}
- 75g geraspte cheddar ³
- 1 flesje truffelolie
- 1x gebakken uitjes ²

Wat je thuis nodig hebt

- 2el bloem ²
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- dunschiller
- maatbeker
- garde

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

Kooktip

Je kunt testen of de olie heet genoeg is door een kruimeltje panko in de olie te laten vallen. Als de olie direct borrelt, is ie op temperatuur.

Allergenen

eieren (1), gluten (2), melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1284kcal, vet 62.1g, koolhydraten 100.5g, eiwit 76.8g



1. Salade voorbereiden

Schil de **koolrabi**, snijd in vieren en dan in dikke plakken. Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snij de **appel** in heel dunne plakjes. Meng de **koolrabi** en **appel** met een flinke snuf zout en een snuf suiker en kneed de **salade** 1-2min tot de **koolrabi** wat zachter is.



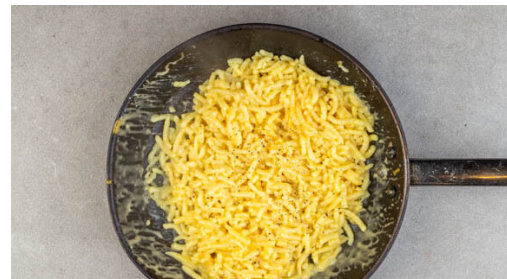
4. Spätzle bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **spätzle** toe en roerbak ca. 5min.



2. Vlees paneren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid rondom met peper en zout. Klop een glad **beslag** van 2el bloem en 3-4el water. Strooi de **panko** in een diep bord. Haal het **vlees** eerst door het **beslag**, laat kort afdruppen en wentel dan door de **panko**. Druk de **panko** een licht aan.



5. Kaas toevoegen

Strooi de **kaas** over de **spätzle** en giet er 100-150ml water bij. Roer op medium tot hoog vuur goed door (gebruik evt. een garde) tot de **spätzle** gelijkmatig met de **kaassaus** bedekt is. Voeg naar smaak de **truffelolie** toe en kruid met een snuf peper en zout.



3. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met een laagje plantaardige olie van 0,5cm (**zie kooktip**). Leg de **schnitzels** in de hete olie en bak ze in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Laat uitlekken op keukenpapier en kruid met een snuf peper en zout.



6. Afmaken & serveren

Meng de **salade** met 1el plantaardige olie en 1el azijn. Proef en breng evt. verder op smaak met wat peper en zout. Verdeel de **käsespätzle** en **schnitzels** over borden, bestrooi met de **gebakken uitjes** en serveer met de **salade**.