

DINNERLY



Kipschnitzel en geroosterde aardappels met wortels en citroen



ca. 30min



2 personen

Schnitzel en citroen gaan samen als bier en pinda's: domweg geweldig. In Duitsland zijn schnitzels erg populair, met als gevolg dat er bij de oosterburen per jaar meer citroenen worden geconsumeerd dan in Frankrijk en het Verenigd Koninkrijk bij elkaar! Dat moet dan wel heel lekker zijn... Serveer er aardappels uit de oven en fijne wortels bij en je kunt authentiek Duits smullen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 2 wortels
- 1 bosui
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kipfilet
- 50g biologisch paneermeel²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei¹
- 2el bloem²
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vershoudfolie of bakpapier
- vleesklopper

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Glutens (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 690kcal, vet 22.1g, koolhydraten 76.5g, eiwit 40.6g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels incl. schil** doormidden (de grotere in vieren). Leg de **aardappels** op een bakplaat met bakpapier, meng met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout en verdeel over de plaat. Rooster 15-20min in de oven tot ze goudbruin en een beetje knapperig zijn.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortels** en snij ze in schuine plakken van ca. 0,5cm dik. Snij de **bosui** in dunne ringen. Rasp ca. **1tl citroenschil** en snij de **citroen** in parten.



3. Wortels koken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **wortels** toe met ½tl suiker, een flinke snuf zout en 50ml water. Laat 5-7min garen tot de **wortels** gaar zijn en het water bijna helemaal verdampt is. Af en toe roeren. Voeg in de laatste minuut de **bosui** en **citroenrasp** toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Paneren voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Leg het **vlees** tussen vershoudfolie of bakpapier en klop het met een zware pan (of vleeshamer, als je die hebt) tot het ca. 0,5cm dik is. Meng in een diep bord 2el bloem met een flinke snuf peper en zout. Klop in een tweede bord 1 ei los en meng in een derde het **paneermeel** met een snuf zout.



5. Bakken en serveren

Verhit in een middelgrote koekenpan een laag olie van ca. 1cm diep op hoog vuur. Wentel het **vlees** achtereenvolgens door de bloem, het ei en het **paneermeel**. Doe dit 2 keer per stuk. Bak de **schnitzels** 3-4min per kant tot ze goudbruin en gaar zijn. Laat uitlekken op keukenpapier en kruid met een snuf zout. Serveer het **vlees** met de **aardappels, wortels** en **citroenpartjes**.



6. Schnitzelrecord

Groter is beter! Het wereldrecord voor de grootste schnitzel ooit werd in 2019 gevestigd in Beieren, Duitsland. Dit monster woog 1208 kilo en was ca. 70 vierkante meter groot! Hoeveel citroenen zou je daar voor nodig hebben?