

# Chicken Parm cheesy Schnitzel mit Basilikum-Mayo, Kartoffel-Wedges & Rucola

Family 30 – 40 Minuten • 1093 kcal • Tag 3 kochen

43



Hähnchenbrustfilet in Lake



Mayonnaise



Panko-Mehl



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Hartkäse ital. Art, gerieben



Rucola



Tomatenpesto



Basilikumpaste



mittelscharfer Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl\*, Öl\*, Balsamicoessig\*, Honig\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	75 g	100 g	150 g
Panko-Mehl <b>15</b>	25 g	50 g	50 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7</b> <b>8</b>	20 g	40 g	40 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Tomatenpesto <b>14</b>	25 g	50 g	50 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
mittelscharfer Senf <b>9</b>	10 ml	10 ml	20 ml

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	782 kJ/187 kcal	4573 kJ/1093 kcal
Fett	11,9 g	69,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,3 g
Kohlenhydrate	10,7 g	62,4 g
– davon Zucker	4 g	23,4 g
Eiweiß	7,1 g	41,7 g
Salz	0,49 g	2,85 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **9** Senf **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## Für die Kartoffel

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Schnitzel** lassen.

**Kartoffeln** mit „**Hello Patatas**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



## Hähnchenbrust anbraten

In einer großen Pfanne 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl\*** erhitzen und paniertes **Hähnchen** 1 – 2 Min. je Seite goldbraun braten. **Filets** auf Küchenpapier abtrocknen lassen.

**Filets** mit **Tomatenpesto** und **geriebenem Hartkäse** toppen und in den letzten 5 Min. der Kartoffelgarzeit mit auf das Backblech geben.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel zwei Drittel der **Mayonnaise** und **Basilikumpaste** vermengen.

In einer großen Schüssel **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## Letzte Schritte

**Rucola** nach Belieben halbieren, in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.



## Hähnchenbrust panieren

**Panko-Mehl** in einen tiefen Teller geben.

**Hähnchenbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

**Filets** rundum mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit **Mayonnaise** beschmieren, sodass die **Filets** komplett überzogen sind.

**Filets** in das **Panko-Mehl** geben, andrücken und das **Fleisch** damit panieren.



## Anrichten

**Kartoffeln**, **Rucola** und **Chicken Parm** auf Tellern anrichten und mit der **Basilikum-Mayo** servieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

