

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

Family 30 – 40 Minuten • 1089 kcal • Tag 3 kochen

43



Hähnchenbrustfilet in Lake



vorw. festk. Kartoffeln



Mayonnaise



Panko-Mehl



Hartkäse ital. Art, gerieben



Rucola



Tomatenpesto



Basilikumpaste



mittelscharfer Senf



Paprikapulver edelsüß



- 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 Küchenpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

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

**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	781 kJ/187 kcal	4555 kJ/1089 kcal
Fett	11,9 g	69,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,3 g
Kohlenhydrate	10,6 g	61,8 g
– davon Zucker	4 g	23,3 g
Eiweiß	7,1 g	41,6 g
Salz	0,33 g	1,95 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 **Paprikapulver**, 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 abtupfen lassen.

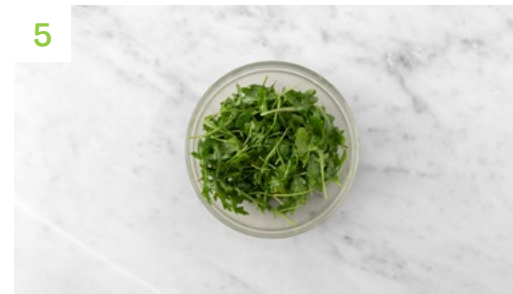
Filets mit **Tomatenpesto** und **geriebenem Hartkäse** toppen und in den letzten 5 Min. der Kartoffelgarzeit mit auf das Backblech geben.



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

Kartoffel, **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>

