

# Knusper-Schnitzelchen.

 25 Min.

Vorbereitung

 30 Min.

Gesamtzeit

 mittel

Aufwand

## Zutaten (für 4 Portionen):

- g festkochende Kartoffeln
- Salz & Pfeffer
- EL Olivenöl (z.B. Mitakos)
- g Cornflakes
- g Paniermehl
- g Hähnchenbrustfilet
- Ei
- kleiner Eisbergsalat
- Kirschtomaten
- kleine Salatgurke (ca. 125 g)
- EL Salat-Dressing Joghurt (z.B. Aromico)

## Zubereitung:

**1** Als erstes kommen die Kartoffeln in den Ofen. Dazu den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln kannst du unter kaltem Wasser kräftig abschrubben, das geht gut mit einem Drahtschwamm. Du kannst sie auch schälen, wenn du sie lieber ohne Schale magst. Schneide sie dann in schmale Spalten. Mische sie mit der Hälfte des Olivenöls, etwas Salz und Pfeffer und verteile sie auf dem Backpapier. Damit sie schön knusprig werden, möglichst so, dass sie nicht übereinander liegen. Ab in den heißen Ofen (Mitte) damit und ca. 25 Min. brutzeln.

**Tipp:** Wer keine Lust hat auf die Arbeit der macht sich einfach TK-Kartoffelwedges z.B. von Gustoria.

**2** Weiter geht's mit Spaß pur, das können auch die Kinder super machen: gib die Cornflakes in einen Gefrierbeutel und rolle mit einer Teigrolle mehrmals drüber, so dass sie etwas zerkleinert, aber nicht total zerbröseln werden. Nun mischst du die Flakes mit dem Paniermehl in einem tiefen Teller. Das Ei mit Salz und Pfeffer auf einem zweiten tiefen Teller verquirlen.

**3** Schneide nun die Hähnchenfilets in ca. 6 x 4 cm große Stücke. Die Stücke legst du jeweils zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie und klopfst sie mit Hilfe eines schweren Topfes flach. Mit Salz und Pfeffer würzen, erst durch das Ei ziehen und im Knusper-Mix wenden.

**4** Zum Braten erhitzt du das restliche Öl in einer großen beschichteten Pfanne. Die Schnitzelchen darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze braten, wenden und weitere rund 5 Min. braten. Vorsicht, nicht zu heiß braten, sonst verbrennt die Knusperhülle schnell.

# Knusper-Schnitzelchen.

2. Seite / es geht lecker weiter

## Zubereitung:

- 5 Während alles vor sich hinbrutzelt, ist noch Zeit für das Salätchen. Blätter waschen, trocken tupfen oder schleudern. Größere Blätter halbieren. Die Tomaten waschen und trockentupfen. Die Gurke waschen, längs halbieren und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
- 6 Salatblätter zu kleinen Päckchen zusammenfalten. Je 3 Salatpäckchen mit 2 Tomaten und 2 Gurkenstücken im Wechsel auf die Holzspieße stecken.
- 7 Schnitzelchen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den Kartoffelspalten, den Salatspießen und dem Dressing als Dip anrichten. Zu den Kartoffelspalten schmeckt natürlich auch einfach Ketchup.