

Hähnchen-Schnitzel mit Kürbiskernen, Kartoffeln, Gemüse

Für zwei Personen

Für das Hühnerschnitzel:

2 Hähnchenschnitzel	2 Eier	50 g Mehl
200 g Semmelbrösel	100 g Kürbiskerne	250 g Butterschmalz
1-2 TL Salz	1-2 TL Pfeffer	

Für die Petersilien-Kartoffeln:

4 Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 EL Butter
Salz		

Für die Karotten:

4 Karotten	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 EL Butter
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

200 g Bunter Salatmix	6 Cherrytomaten	4 EL Kürbiskernöl
1 EL Apfelessig	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Naturjoghurt, 3,5%
2 EL Kürbiskerne	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Preiselbeerkompott

Für das Hühnerschnitzel:

Das Schnitzel salzen und pfeffern und in Mehl rundherum gut melieren.

Das überschüssige Mehl abschütteln. Danach durch das verquirlte Ei ziehen. Auch das Ei kurz abtropfen lassen. Zuletzt Schnitzel in Brösel-Mischung mit gehackten Kürbiskernen wenden.

Tipp: Die Panier nicht andrücken. Das Andrücken würde verhindern, dass die Panier wellig und locker souffliert.

In einer tiefen Pfanne das Butterschmalz auf 160 Grad erhitzen. Unter ständigem vorsichtigem Schwenken der Pfanne backen. Sobald das Schnitzel auf der Unterseite goldgelb ist wird es gewendet und auf der zweiten Seite gebacken.

Für die Petersilien-Kartoffeln:

Kartoffeln in einem Topf mit etwas Salzwasser weichkochen, abschütten, schälen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Kartoffel rundum goldbraun braten, salzen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und über die Kartoffel streuen.

Für die Karotten:

Karotten schälen, in Scheiben schneiden in einem Topf mit ganz wenig Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker garen. Dill kleinhacken. Danach Butter und Dill hinzugeben.

Für den Salat:

Salat und Tomaten waschen, trockentupfen und Tomaten vierteln.

Für die Marinade etwas Essig, Kürbiskernöl, Senf, Joghurt, Salz, Pfeffer und Zucker, gut vermischen, abschmecken und über den Salat geben.

Zum Schluss etwas Kürbiskerne darüber streuen.

Für die Garnitur:

Preiselbeerkompott zum Garnieren verwenden.

Klaus Rottensteiner am 09. Mai 2022