



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 14 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Schnitzel „natur“ auf Zucchinitagliatelle mit frischem Oregano und Parmesan

Weniger Kohlenhydrate und trotzdem lecker? Kein Problem. Ganz einfach Nudeln aus Zucchini zaubern. Dafür braucht man nur einen Gemüseschäler und schon entsteht aus einer Zucchini Pasta, die vollgepackt ist mit Vitaminen und fast komplett auf Kohlenhydrate verzichtet. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Schnitzel



Zucchini



Zitrone



Parmesan



Milch



Oregano

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schnitzel	2	4
Zucchini	2	4
Zitrone	½	1
Parmesan 7)	40 g	80 g
Milch 7) ☉	100 ml	200ml
Oregano	5 g	10 g

☉ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene
7) Lactose

Nährwerte pro Person
Kalorien: 537 kcal
Kohlenhydrate: 13 g,
Fett: 34 g, Eiweiß: 41 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben

Geflügelbrühe, Salz, Pfeffer, Mehl, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

große Pfanne, Küchenpapier

2



1 Schnitzel aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur erreichen können.

2 Zucchini waschen, Enden abschneiden und mithilfe eines Sparschälers in feine Streifen schneiden. Dann längs in drei dünnere Streifen schneiden, damit sie wie Tagliatelle aussehen. **Zitrone** entsaften, **Parmesan** fein reiben. 100 ml heiße **Geflügelbrühe** zubereiten. **Oregano** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

3



3 Schnitzel mit dem Boden einer Pfanne behutsam flacher klopfen. Dann mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in etwas **Mehl** wenden.

1 EL **Olivenöl** in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. **Schnitzel** darin ca. 2 Min. je Seite anbraten, anschließend warmhalten.

4 Pfanne mit Küchenpapier auswischen. 1 EL **Olivenöl** darin erwärmen, **Zucchini**streifen zugeben und ca. 1 Min. anbraten.

4



5 Mit **Milch** und der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und ca. 5 Min. einkochen lassen. Anschließend mit etwas **Zitronensaft** abschmecken, Oregano hinzufügen und nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

6 Zucchini Tagliatelle auf flachen Tellern verteilen, **Schnitzel** darauf anrichten und mit frisch geriebenem **Parmesan** bestreut genießen.

6



Liebt Ihr unsere Zucchini Tagliatelle?

Dann sagt es uns auf Facebook.

