



Leichter kochen,  
besser essen!



KW37 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)  
2015

## Knuspriges Zitronen-Parmesan-Schnitzel mit cremig gefüllten Portobello-Pilzen und Kartoffel-Wedges

Selbst gemacht is(s)t besser! Hast Du schon einmal ein Schnitzel im Restaurant gegessen und Dich gefragt, ob Du das auch hinbekommst? Jetzt hast Du die Anleitung, wie es garantiert geningt, mit leckerer Panade und selbst gemachten Kartoffel-Wedges statt fertig gekauften Backofen-Pommes. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Schweineschnitzel



Kartoffeln



Knoblauch



Portobello-Pilze



Babyspinat



Sahne



Zitrone



Rosmarin (Zweig)



Parmesan



Semmelbrösel



Mandeln, gemahlen

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Schweineschnitzel	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Knoblauch ☼	1/8	1/4
Portobello-Pilze	2	4
Babypinac	100 g	200 g
Sahne 7) ☼	100 ml	200 ml
Zitrone ☼	1/2	1
Rosmarin (Zweig)	1	2
Parmesan, D.O.P. 7)	40 g	80 g
Semmelbrösel 1) 15)	100 g	200 g
Mandeln, gemahlen 8) 15)	25 g	50 g

☼ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
8) Schalenfrüchte  
15) kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

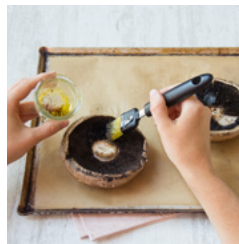
Kalorien: 980 kcal  
Kohlenhydrate: 83 g  
Fett: 41 g, Eiweiß: 58 g  
Ballaststoffe: 10 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter, Ei, Mehl

### Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, tiefes Backblech, Auflaufform, Backpinsel, Sieb, Küchentuch, große Pfanne, Zitronenreibe, Käsereibe, tiefe Teller (3), Küchenpapier



**1** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



**2** **Kartoffeln** waschen, schälen und in Spalten schneiden. Dann mit 2 EL **Olivenöl** und **Salz** und **Pfeffer** mischen und 20–25 Min. im Ofen garen

**3** **Knoblauch** abziehen und fein hacken. 1–2 EL **Olivenöl** mit **Knoblauch** vermischen. **Portobello-Pilze** vorsichtig mit einer weichen Bürste oder einem Tuch säubern, Stiele evtl. vorsichtig herausbrechen. Die **Pilze** mit der Öffnung nach oben in eine leicht gefettete Auflaufform setzen. Innen und außen mit **Knoblauch-Öl** einpinseln.



**4** **Spinat** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen, darin mit kochendem Wasser übergießen, in einem sauberen Küchentuch vorsichtig die überschüssige Flüssigkeit herauswringen und ein wenig zerkleinern. In einer Pfanne 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Spinat** hineingeben und 1–2 Min. unter Wenden anbraten. Mit **Sahne** ablöschen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, dann 3 Min. einkochen lassen. **Pilze** damit füllen und mit den **Kartoffeln** im Ofen ca. 10 Min. fertig garen.



**5** **Zitrone** waschen, Schale fein abreiben und in feine Spalten schneiden. **Rosmarin** waschen, Nadeln abstreifen und fein hacken. **Parmesan** fein reiben. Drei tiefe Teller bereitstellen: Im 1. Teller 2 EL **Mehl** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Im 2. ein **Ei** verquirlen. Im 3. **Zitronenabrieb**, **Rosmarin**, **Parmesan**, **Semmelbrösel** und **Mandeln** vermischen. **Schnitzel** zuerst im Mehl wenden, dann durch das **Ei** ziehen und am Ende mit den **Bröseln** panieren, diese dabei gut andrücken.

**6** Pfanne auswischen und darin 1 ½ EL **Öl** erhitzen. **Schnitzel** darin ca. 2 Min. auf jeder Seite knusprig braten, bis sie goldbraun sind.

**7** **Zitronen-Parmesan-Schnitzel** mit **Kartoffel-Wedges** und gefüllten **Portobello-Pilzen** auf Tellern verteilen und mit je einer **Zitronenspalte** genießen!