



Leichter kochen,
besser essen!



KW 46 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #helfreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@helfresh.de

Reduced Carb: Schweineschnitzel in Zwiebel-Sahnesoße, gefüllte Ofen-Tomaten und Mandel-Bohnen-Gemüse

Bei dem Rezept musst Du ein bisschen aufpassen, dass Du den Überblick nicht verlierst. Unsere Rezeptkreation hat sich für heute Dafür wirst Du aber mit einer gelungenen Komposition belohnt, die nicht nur gut aussieht, sondern vor allem auch gut schmeckt. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Schweineschnitzel



große Tomaten



Kartoffel



Champignons



Thymian Petersilie



Knoblauch



Parmesan



Bohnen



Frühlingszwiebeln



Zitrone



Mandelblättchen



Sahne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweineschnitzel	2	4
Tomaten, groß	4	8
Kartoffel	1	2
Champignons, Sahne 7)	100 g	200 g
Thymian / Petersilie	10 g	20 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Parmesan, Flakes 7)	10 g	20 g
Bohnen, grün	200 g	400 g
Frühlingszwiebeln	2	4
Zitrone ⊕	1/2	1
Mandelblättchen 8)	20 g	40 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

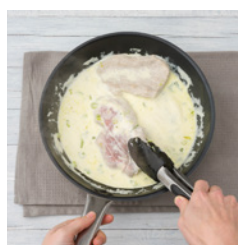
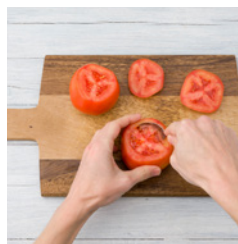
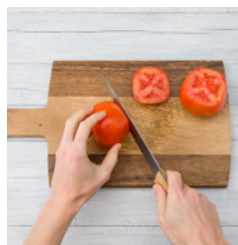
Kalorien: 526 kcal
Kohlenhydrate: 30 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 40 g
Ballaststoffe: 8 g

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

Olivöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, große Pfanne, Käseibe, Zitronenpresse, Küchenpapier, kleiner Topf



1 Backofen auf 200 °C vorheizen. **Tomaten** waschen, Deckel abschneiden, aushöhlen, **Fruchtfleisch** fein würfeln und beiseitestellen. **Tomaten** und Deckel mit **Öl** einreiben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 5 Min. backen.

2 **Kartoffel** waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. **Champignons** putzen und fein würfeln. **Thymian** waschen und Blätter abstreifen. **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken. In einer Pfanne 1 TL **Olivöl** erwärmen, **Kartoffel** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. **Champignons**, **Knoblauch**, **Thymian** und **Tomatenfruchtfleisch** zugeben und 3–5 Min. anbraten, salzen und pfeffern. **Tomaten** aus dem Ofen nehmen, mit **Champignon-Kartoffel-Mischung** füllen, mit Parmesan bestreuen, **Tomaten-Deckel** auflegen und im Ofen ca. 10 Min. weiterbacken.

3 **Grüne Bohnen** waschen, Enden abschneiden, halbieren und im kleinen Topf in **Salzwasser** 7–10 Min. kochen. **Frühlingszwiebeln** waschen, welches Grün entfernen und in feine Röllchen schneiden. **Zitrone** entsaften. **Petersilie** waschen und Blätter grob hacken. Pfanne mit Küchenpapier auswischen. **Mandelblättchen** darin ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften, beiseite stellen.

4 100 ml **Brühe** zubereiten. **Schweineschnitzel** mit einem kleinen Topf flacher klopfen, **salzen** und **pfeffern**. In der Pfanne ½ EL **Olivöl** erwärmen, **Schnitzel** 2-3 Min. je Seite scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Erneut 1 EL **Öl** erhitzen und **Frühlingszwiebeln** 2–4 Min. andünsten. Mit **Sahne** und **Brühe** ablöschen, kurz einkochen lassen. **Schnitzel** zugeben und kurz köcheln lassen.

5 In einer Schüssel **grüne Bohnen** mit **Mandelblättchen**, 1 TL **Olivöl** und etwas **Zitronensaft** vermischen. Zusammen mit den gefüllten **Ofen-Tomaten** und den **Schnitzeln** mit **Zwiebel-Sahnesoße** auf Tellern anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und genießen!