

Putenschnitzel mit Currydip Karottenslaw und Kartoffelecken

Family 30 – 40 Minuten • 966 kcal • Tag 3 kochen



Putenbrust



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Dill



Naturjoghurt



Mayonnaise



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Gewürzmischung
„Hello Curry“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Mehl*, Öl*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Putenbrust	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Dill	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Mayonnaise 8)	68 ml	102 ml	136 ml
Panko-Mehl 15)	50 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

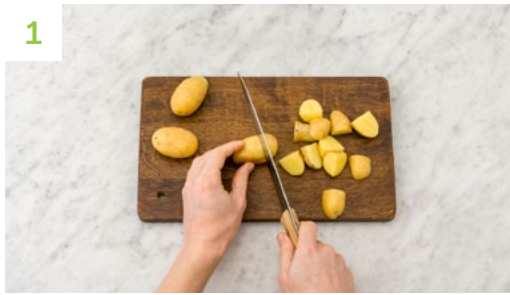
	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	578 kJ/138 kcal	4044 kJ/966 kcal
Fett	6,6 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,3 g
Kohlenhydrate	13,1 g	91,5 g
– davon Zucker	2,8 g	19,4 g
Eiweiß	6,6 g	46,1 g
Salz	0,21 g	1,5 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln nach Belieben schälen und vierteln.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Putenbrust braten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen und panierte **Putenbrust** 1 – 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Danach neben die **Kartoffeln** auf das Backblech legen und 12 – 14 Min. backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



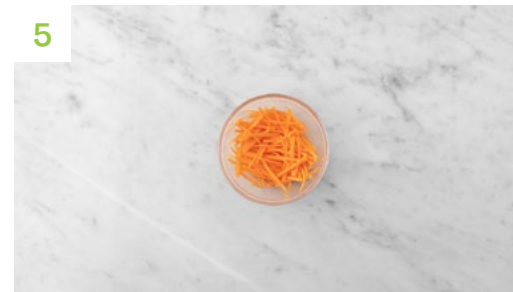
Panade vorbereiten

Putenbrust etwas flacher klopfen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 25 g **Mehl*** verteilen.

Auf dem 2. Teller „**Hello Paprika**“ und die Hälfte der **Mayonnaise** miteinander vermengen.

Auf den 3. Teller das **Panko-Mehl** geben.



Für den Karottensalat

Dill fein hacken.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Honig***, gehackten **Dill** und die Hälfte vom **Joghurt** miteinander vermengen.

Karotten schälen und in die große Schüssel raspeln. Alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, restliche **Mayonnaise** und „**Hello Curry**“ miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

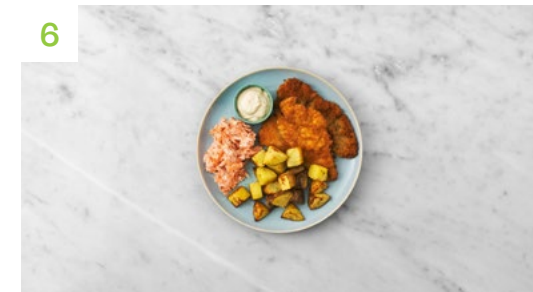


Schnitzel panieren

Putenbrust zuerst im **Mehl*** wenden, sodass diese mit dem **Mehl*** bestäubt sind.

Dann gründlich mit der **Mayonnaise** vermengen, sodass die **Putenbrust** gut damit benetzt sind.

Zuletzt rundherum mit **Panko-Mehl** panieren (dieses gut andrücken).



Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffeln** und **Putenschnitzel** auf Tellern anrichten.

Salat und **Dip** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

