

# Knuspriges Kräuterschnitzel

dazu Ofenkartoffeln und Feldsalat mit Radieschen

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 813 kcal • Tag 3 kochen



Schweineschnitzel



Kartoffeln (Drillinge)



Radieschen



Feldsalat



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Petersilie glatt



Schnittlauch



Naturjoghurt



Semmelbrösel



Zitrone, gewachst



Mayonnaise



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Eier\*, Salz\*, Mehl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 2 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Radieschen <b>NL</b>   <b>IT</b>	150 g	150 g	200 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt <b>7</b> )	75 g	100 g	150 g
Semmelbrösel <b>15</b> )	50 g	50 g	100 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Mayonnaise <b>8</b> ) <b>9</b> )	25 g	25 g	50 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. 630 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	3401 kJ/813 kcal
Fett	5,6 g	34,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,8 g
Kohlenhydrate	11,9 g	75 g
– davon Zucker	2,1 g	13,2 g
Eiweiß	7,4 g	46,4 g
Salz	0,3 g	1,86 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:** **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

**TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande **IT:** Italien



## 1 Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** längs vierteln und in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „Hello Paprika“ und etwas **Salz\*** vermengen.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



## 4 Salat vorbereiten

**Radieschen** in Scheiben schneiden.

### Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.



## 2 Schnitzel panieren

**Petersilie** und **Schnittlauch** zusammen hacken und die Hälfte davon mit den **Semmelbröseln** in einem tiefen Teller mischen.

In einen weiteren tiefen Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl\*** und in einen dritten tiefen Teller 1 [1,5 | 2] verquirltes **Ei\*** geben.

**Schweineschnitzel** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und nacheinander in **Mehl\***, **Ei\*** und **Kräuterbröseln** panieren.

**Tipp:** Wenn Du kein Ei zur Hand hast, kannst Du auch einen Schluck Milch\* verwenden.



## 5 Schnitzel braten

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** darin ca. 5 – 7 Min. je Seite braten, bis sie goldbraun sind, dabei immer wieder mit einem Löffel heißem **Öl\*** übergießen.

**Tipp:** Keine Angst vor der großen Menge Öl, die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.



## 3 Dressing zubereiten

**Joghurt**, **Mayonnaise** und restliche **Kräuter** in eine große Schüssel geben.

**Zitrone** halbieren und den **Saft** aus 1 [1,5 | 2] Hälfte zum **Joghurt** in die Schüssel pressen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** abschmecken.

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



## 6 Anrichten

**Schnitzel** auf etwas Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird.

**Röstkartoffeln** aus dem Ofen nehmen.

**Radieschenscheiben** und **Feldsalat** mit dem **Joghurtdressing** vermischen.

**Schnitzel**, **Röstkartoffeln** und **Salat** auf Tellern anrichten, **Zitronenspalten** 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>

