

Knuspriges Kräuterschnitzel

dazu Ofenkartoffeln und Feldsalat mit Radieschen

Family High Protein Thermomix kocht • 813 kcal • Tag 3 kochen



Schweineschnitzel



Kartoffeln (Drillinge)



Radieschen



Feldsalat



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Petersilie glatt



Schnittlauch



Naturjoghurt



Semmelbrösel



Zitrone, gewachst



Mayonnaise



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 tiefer Teller, 1 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 NL IT	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 7)	75 g	100 g	150 g
Semmelbrösel 15)	50 g	50 g	100 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	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) Senf 15) 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 Zu Beginn

Petersilie mit Stielen und **Schnittlauch** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon kurz herausnehmen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Semmelbrösel in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** vermengen und **Kräuterbrösel** in einen tiefen Teller füllen.



4 Schnitzel panieren

2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** in einen zweiten tiefen Teller geben.

1 **Ei*** [und einen Schluck Milch*] in einen dritten tiefen Teller geben und kurz verquirlen.

Schweineschnitzel mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und zuerst in **Mehl**, dann in **Ei**, zuletzt in **Kräuterbröseln** wenden.

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

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.

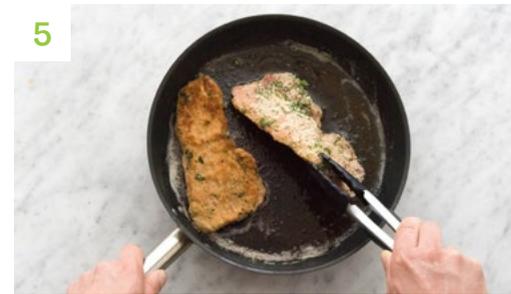


2 Salatdressing zubereiten

Die andere Hälfte zerkleinerte **Kräuter** wieder in den Mixtopf geben.

Zitrone halbieren, den **Saft** aus 1 [1,5 | 2] Hälfte der **Zitrone** in den Mixtopf zugeben. **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** ebenfalls zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermengen und **Salatdressing** in eine große Schüssel umfüllen.

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



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.

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

Während die **Schnitzel** braten, **Radieschen** in Scheiben schneiden.



3 Kartoffeln garen

Mixtopf spülen.

Kartoffeln längs vierteln, **salzen*** und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 Anrichten

Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige **Fett** aufgesogen wird.

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

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Kartoffeln** mit der **Gewürzmischung** würzen und auf Teller verteilen. **Schnitzel** und **Salat** dazu anrichten, **Zitronenspalten** dazulegen und genießen.

Guten Appetit!