

# Schnitzelbrötchen Deluxe mit Volcano-Zwiebeln

dazu Russian Dressing und frischer Salat

Family 30 – 40 Minuten • 1104 kcal • Tag 3 kochen



- |   |   |
|---|---|
|    |    |
| Schweineschnitzel   | Ciabatta-Brot   |
|    |    |
| Karotte   | Salatherz (Romana)  |
|    |    |
| Zwiebel   | Frühlingszwiebel  |
|    |    |
| Hartkäse ital. Art, gerieben  | Ketchup   |
|   |   |
| Mayonnaise  | Worcester Sauce   |
|  |  |
| Panko-Mehl  | Gewürzmischung „Hello Paprika“  |

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Weißweinessig\*, Honig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Ciabatta-Brot <b>15)</b>	250 g	375 g**	500 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	2	2
Salatherz (Romana)	1	1,5**	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	1	2
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Ketchup <b>10)</b>	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	75 g	100 g	150 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 550 g)
Brennwert	842 kJ/201 kcal	4620 kJ/1104 kcal
Fett	11,5 g	62,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	9,3 g
Kohlenhydrate	16,1 g	88,4 g
– davon Zucker	6,5 g	35,5 g
Eiweiß	8,2 g	44,9 g
Salz	0,65 g	3,55 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 **10)** Sellerie **15)** 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



## Für die Zwiebeln

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

**Zwiebel** in 6 [9 | 12] Ringe schneiden.

**Zwiebel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, dabei etwas Platz für das **Ciabatta** lassen.

**Zwiebelringe** mit drei Viertel „Hello Paprika“, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Zwiebeln** mit **geriebenem Hartkäse** toppen.

**Zwiebelringe** im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis der **Käse** goldbraun ist.



## Für das Schnitzel

**Schweineschnitzel** rundum mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Semmelbrösel** in einen tiefen Teller geben.

**Schweineschnitzel** mit restlicher **Mayonnaise** bestreichen. Anschließend mit **Semmelbröseln** panieren und die Panade gut andrücken.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Worcester Sauce**, **Ketchup**, zwei Drittel der **Mayonnaise** und restliches „Hello Paprika“ zu einem **Dip** vermengen.

In einer großen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] vom **Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

**Weißweinessig\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## Schnitzel anbraten

In einer großen Pfanne 100 ml **Öl\*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Schnitzel** darin je Seite 2 – 4 Min. braten, bis sie außen goldbraun sind und das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Schnitzel** auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Tipp:** Falls du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Pfannen.

**Tipp:** Keine Sorge über die große Menge Öl. Die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.



## Für den Salat

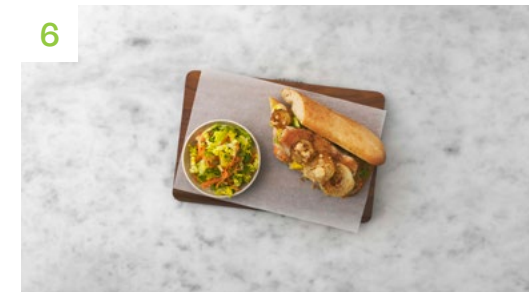
**Salatherz** in mundgerechte Stücke schneiden.

**Karotte** nach Belieben schälen und grob raspeln.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Gemüse** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und noch nicht vermengen.

**Ciabatta** waagrecht halbieren und mit etwas **Butter\*** bestreichen. **Ciabatta** in den letzten 8 Min. der Zwiebelgarzeit mit auf das Backblech geben.



## Anrichten

**Schnitzel** längs halbieren.

**Ciabatta** auf beiden Seiten mit dem **Dip** bestreichen und mit etwas **Salat** toppen. Untere **Ciabattahälfte** mit **Schnitzel** und **Zwiebelringen** belegen und mit der Oberseite schließen.

Restlichen **Salat** daneben anrichten 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>

