

Kräuterschnitzel mit Spargel in Prosciutto dazu Kartoffelspalten und Kräuter-Dip

Family High Protein 40 – 50 Minuten • 846 kcal • Tag 5 kochen

31



- | | |
|--|--|
| 
Schweineschnitzel | 
Prosciutto |
| 
weißer Spargel | 
vorw. festk. Kartoffeln |
| 
Zitrone, gewachst | 
Petersilie glatt |
| 
Schnittlauch | 
saure Sahne |
| 
Semmelbrösel | 
süßer Senf |
| 
Mayonnaise | 
Gewürzmischung
„Hello Paprika“ |

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Prosciutto	70 g	150 g	150 g
weißer Spargel	400 g	600 g	800 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
sauere Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Semmelbrösel 15)	50 g	50 g	100 g
süßer Senf 9)	15 ml	15 ml	30 ml
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 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. 730 g)
Brennwert	484 kJ/116 kcal	3541 kJ/846 kcal
Fett	5,1 g	37,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	9,1 g
Kohlenhydrate	9 g	65,7 g
– davon Zucker	2,3 g	16,7 g
Eiweiß	7 g	51,1 g
Salz	0,49 g	3,58 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



Für die Kartoffeln

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Spargel blanchieren

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** einrühren und aufkochen lassen.

Spargel schälen und ca. 1 cm vom unteren Ende abschneiden.

Spargel in das kochende **Wasser** geben und 8 – 12 Min. bissfest kochen.

Tipp: Je nach Dicke des Spargels kann die Kochzeit variieren. Teste an der dicksten Stange, ob diese schon weich genug ist.

Nach Ende der Kochzeit **Spargel** durch ein Sieb abgießen.



Kleine Vorbereitung

Petersilienblätter und **Schnittlauch** zusammen fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **süßen Senf**, die Hälfte der **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.

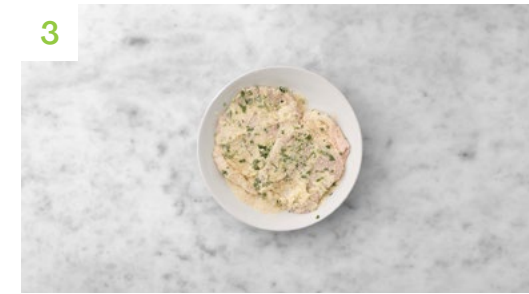


Schnitzel braten

Währenddessen in einer großen Pfanne 100 ml **Öl*** bei mittelhoher 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 und **salzen***.

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

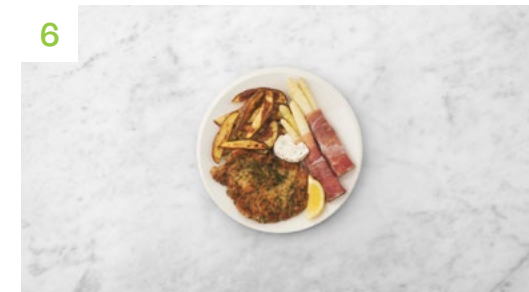


Schnitzel panieren

Schweineschnitzel von beiden Seiten **salzen***.

Auf einem flachen Teller **Semmelbrösel** und restliche **Kräuter** vermengen.

Schweineschnitzel rundum mit **Mayonnaise** bestreichen. Anschließend mit der **Semmelbrösel-Kräuter-Mischung** panieren und die **Panade** gut andrücken. Kurz beiseitestellen.



Anrichten

Blanchierten **Spargel** in vier Bündel teilen und mit je einer Scheibe **Prosciutto** umwickeln.

Kräuterschnitzel auf Teller verteilen. **Kartoffeln** und eingewickelten **Spargel** daneben anrichten und auf jeden Teller je einen **Klecks Kräuter-Dip** geben. Mit **Zitronenspalten** servieren.

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>

