

# Schnitzel mit Ofenkartoffeln

dazu Dill-Gurkensalat und Tomatenmayonnaise

Family High Protein Thermomix kocht • 978 kcal • Tag 5 kochen

34



Schweineschnitzel



vorw. festk. Kartoffeln



Weizenmehl



Semmelbrösel



Mayonnaise



Tomate



Gurke



Dill



saure Sahne



- 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

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Weizenmehl <b>15</b> )	25 g**	50 g	50 g
Semmelbrösel <b>15</b> )	100 g	100 g	200 g
Mayonnaise <b>8</b> ) <b>9</b> )	25 g	50 g	50 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	1	1	2
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Dill	10 g	10 g	10 g
saure Sahne <b>7</b> )	50 g**	75 g**	100 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. 690 g)
Brennwert	597 kJ/143 kcal	4093 kJ/978 kcal
Fett	6,7 g	45,8 g
- davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,1 g
Kohlenhydrate	12,5 g	85,9 g
- davon Zucker	1,6 g	10,7 g
Eiweiß	6,9 g	47,3 g
Salz	0,21 g	1,46 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:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



## Für die Ofenkartoffel

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

**Kartoffeln** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

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

**Tipp:** Die Kartoffeln werden knuspriger, wenn Du sie in dieser Zeit ein paar mal wendest.

Währenddessen fortfahren.



## Für den Dip

**Tomate** vierteln und Kerngehäuse mithilfe eines kleinen Löffels herausnehmen und entsorgen.

**Tomatenviertel**, **Mayonnaise**, [drei Viertel | gesamte] **saure Sahne**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zu einem **Dip** verrühren und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Für den Gurkensalat

**Gurke** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

**Dillfähnchen** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Gurkenstücke**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Salz\***, 1 Prise **Zucker\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Tipp:** Du kannst die Gurke auch mit einem Hobel zu Scheiben hobeln.



## Schnitzel panieren

**Fleisch** zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und ein wenig flacher klopfen.

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

Im 2. Teller 1 [2 | 2] **Ei\*** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verquirlen.

Auf den 3. Teller **Semmelbrösel** geben.

**Schnitzel** zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei\*** ziehen und zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren und diese gut andrücken.



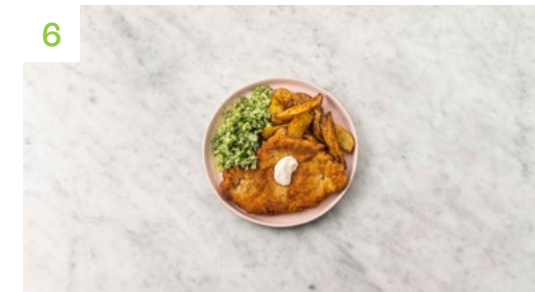
## Schnitzel braten

So viel **Öl\*** in eine große Pfanne geben, dass der Boden leicht bedeckt ist.

Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Schnitzel** erst in die Pfanne geben, wenn das **Öl\*** heiß ist, und je Seite ca. 3 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind.

**Tipp:** Streue einen Semmelbrösel in das heiße Öl\*, um zu sehen, ob das Öl\* heiß genug ist. Der Brösel tanzt auf dem Öl\*, wenn es heiß ist. Eventuell zwischendurch ein bisschen Öl\* nachgießen.



## Anrichten

**Gurkensalat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Schnitzel**, **Wedges** und **Gurkensalat** auf Teller anrichten und **Dip** dazureichen.

**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>

