

# Kräuterschnitzel mit Spargel in Prosciutto

dazu Kartoffelspalten und Kräuter-Dip

Family High Protein Thermomix kocht • 842 kcal • Tag 5 kochen

31



Schweineschnitzel



weißer Spargel



Prosciutto



vorw. festk. Kartoffeln



Semmelbrösel



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Schnittlauch



saure Sahne



süßer Senf



Mayonnaise



Paprikapulver edelsüß



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 tiefer Teller, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
weißer Spargel	400 g	600 g	800 g
Prosciutto	70 g	150 g	150 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Semmelbrösel 15)	50 g	50 g	100 g
Zitrone, gewachst ES   ZA   AR   TR   CL   EG	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
süßer Senf 9)	15 ml	15 ml	30 ml
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Paprikapulver edelsüß	2 g	3 g**	4 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	480 kJ/115 kcal	3521 kJ/842 kcal
Fett	5 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	9 g
Kohlenhydrate	8,9 g	65 g
– davon Zucker	2,2 g	16,3 g
Eiweiß	6,9 g	51 g
Salz	0,74 g	5,44 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 den Dip

**Petersilie** und **Schnittlauch** ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon auf einen flachen Teller geben und restliche **Kräuter** mit dem Spatel nach unten schieben.

**Süßen Senf**, **saure Sahne**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



## Dampfgaren

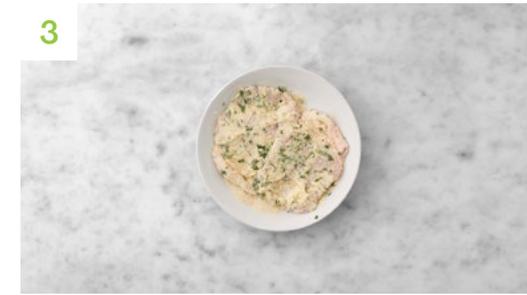
Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Spargel** schälen, ca. 1 cm vom unteren Ende abschneiden und **Spargel** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

**Kartoffeln** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben und **Paprikapulver** über die **Kartoffeln** geben.

550 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Schnitzel panieren

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Semmelbrösel** auf den Teller mit den zerkleinerten **Kräutern** geben und vermengen.

**Schweineschnitzel** von beiden Seiten **salzen\*** und rundherum mit **Mayonnaise** bestreichen. Anschließend mit der **Semmelbrösel-Kräuter-Mischung** panieren und die Panade gut andrücken.



## Schnitzel braten

10 Min. vor Ende der Dampfgarzeit 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\***.

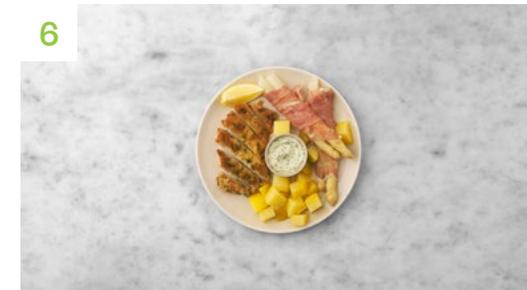
**Tipp:** Keine Sorge über die große Menge Öl, die Panade saugt nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.



## Spargel vollenden

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

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



## Anrichten

**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>

