

# Kräuterschnitzel mit Spargel in Prosciutto

dazu Kartoffelspalten und Kräuter-Dip

Family High Protein Thermomix kocht • 846 kcal • Tag 5 kochen



-  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\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne 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 <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
saure Sahne <b>7</b> )	100 g	150 g**	200 g
Semmelbrösel <b>15</b> )	50 g	50 g	100 g
süßer Senf <b>9</b> )	15 ml	15 ml	30 ml
Mayonnaise <b>8</b> ) <b>9</b> )	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

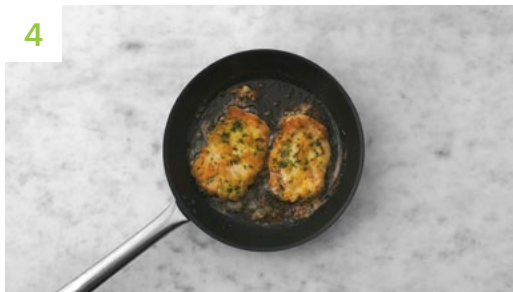


## Für den Dip

**Petersilie** und **Schnittlauch** in 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.



## Schnitzel braten

10 Min. vor Ende der Dampfzeit 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.



## 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, in den Gareinsatz geben und „Hello Paprika“ über die **Kartoffeln** geben.

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

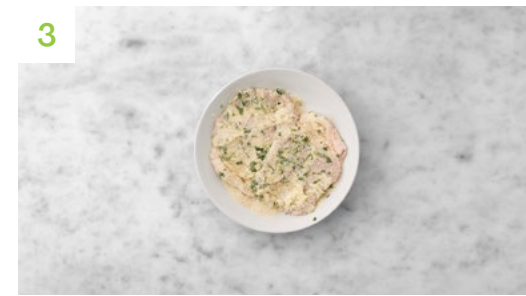
Währenddessen fortfahren.



## Spargel vollenden

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

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

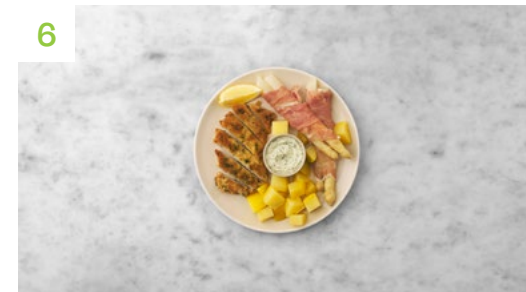


## Schnitzel panieren

**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.



## 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>

