

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 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
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 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.

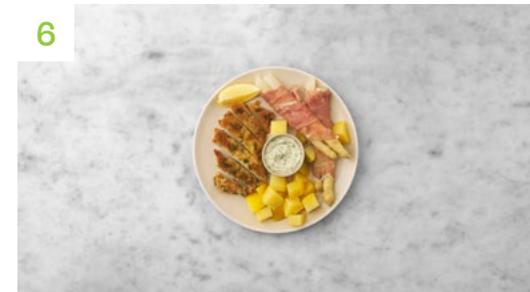


Schnitzel panieren

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>

