

# Schnitzel mit Zwiebel-Kampot-Pfeffer-Soße

## Brokkoli und Kartoffelwedges

Family 30 – 40 Minuten • 1060 kcal • Tag 5 kochen



-  Schweineschnitzel
-  Brokkoli
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Semmelbrösel
-  Kampot-Pfeffer
-  Zwiebel
-  Gemüsebrühpulver
-  Kochsahne
-  Mayonnaise

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Öl\*, Mehl\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Brokkoli <b>DE   NL   ES</b>	1	1	1
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	50 g	100 g	100 g
Kampot-Pfeffer	2 g	4 g	4 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Gemüsebrühpulver	4 g	6 g	8 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	300 g	300 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	50 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. 780 g)
Brennwert	566 kJ/135 kcal	4434 kJ/1060 kcal
Fett	6,9 g	53,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	13,1 g
Kohlenhydrate	11,1 g	86,5 g
– davon Zucker	1,5 g	12,1 g
Eiweiß	5,7 g	44,9 g
Salz	0,26 g	2,03 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 **EG:** Ägypten



## Für die Kartoffeln

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**Kartoffelecken** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im vorgeheizten Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



## Weiter geht's

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. farblos anschwitzen.

**Topfinhalt** mit **Kochsahne**, **Kampot-Pfeffer**, **Gemüsebrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dick genug ist. Mit **Salz\*** abschmecken.

**Brokkoli** in den großen Topf geben und 4 – 6 Min. garen, bis der **Brokkoli** weich ist. Danach durch ein Sieb abgießen.



## Gemüse vorbereiten

Einen großen Topf mit heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Kampot-Pfeffer** grob hacken.



## Schnitzel braten

In einer großen Pfanne 100 ml **Öl\*** erhitzen. **Schnitzel** darin je Seite ca. 3 – 7 Min. braten, bis sie goldbraun sind. **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und mit etwas Küchenpapier abtupfen.

**Tipp:** Keine Angst vor der großen Menge Öl, die **Semmelbrösel** saugen nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiß genug ist.



## Schnitzel panieren

**Mayonnaise** in eine große Schüssel geben.

**Semmelbrösel** auf einen großen Teller geben.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl\*** auf einen zweiten großen Teller geben.

**Schnitzel** zuerst im **Mehl\*** wenden und überschüssiges **Mehl\*** abklopfen, dann in der großen Schüssel mit der **Mayonnaise** vermischen, sodass die **Schnitzel** überall benetzt sind. Zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren und diese gut andrücken.



## Anrichten

**Schnitzel** mit **Kartoffeln**, **Brokkoliröschen** und **Soße** auf Tellern anrichten und genießen.

**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>

