

Knuspriges Kräuterschnitzel

dazu Ofenkartoffeln und Feldsalat mit Radieschen

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 784 kcal • Tag 3 kochen

34



Schweineschnitzel



Kartoffeln (Drillinge)



Radieschen



Feldsalat



Petersilie glatt



Schnittlauch



Naturjoghurt



Semmelbrösel



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Paprika“

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Eier*, Salz*, Mehl*, Milch*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 2 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Semmelbrösel 15	50 g	50 g	100 g
Mayonnaise 8 9	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 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. 550 g)
Brennwert	600 kJ/144 kcal	3278 kJ/784 kcal
Fett	6,3 g	34,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,4 g
Kohlenhydrate	13,3 g	72,5 g
– davon Zucker	1,8 g	9,6 g
Eiweiß	8,1 g	44,4 g
Salz	0,27 g	1,45 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: **NL:** Niederlande **IT:** Italien



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln längs vierteln und in einer großen Schüssel mit „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



4 Salat vorbereiten

Radieschen in Scheiben schneiden.

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.



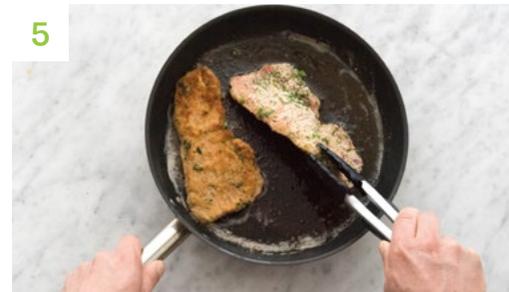
2 Schnitzel panieren

Petersilie und **Schnittlauch** zusammen hacken und die Hälfte davon mit den **Semmelbröseln** in einem tiefen Teller mischen.

In einen weiteren tiefen Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** und in einen dritten tiefen Teller 1 [1,5 | 2] verquirltes **Ei*** geben.

Schweineschnitzel mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und nacheinander in **Mehl***, **Ei*** und **Kräuterbröseln** panieren.

Tipp: Wenn Du kein Ei zur Hand hast, kannst Du auch einen Schluck Milch* verwenden.



5 Schnitzel braten

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** darin ca. 5 – 7 Min. je Seite braten, bis sie goldbraun sind, dabei immer wieder mit einem Löffel heißem **Öl*** übergießen.

Tipp: Keine Angst vor der großen Menge Öl, die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.



3 Dressing zubereiten

Joghurt, **Mayonnaise** und restliche **Kräuter** in eine große Schüssel geben.

Zitrone halbieren und den **Saft** aus 1 [1,5 | 2] Hälfte zum **Joghurt** in die Schüssel pressen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** abschmecken.

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



6 Anrichten

Schnitzel auf etwas Küchenpapier legen, damit das überschüssige **Fett** aufgesogen wird.

Röstkartoffeln aus dem Ofen nehmen.

Radieschen und **Feldsalat** mit dem **Joghurtdressing** vermengen.

Schnitzel, **Röstkartoffeln** und **Salat** auf Tellern anrichten, **Zitronenspalten** dazu reichen 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>

