



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW27
2016

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

EM-Fieber Deutschland: Kräuterschnitzel mit leichtem Sommersalat

Was schmeckt leckerer als ein knuspriges Schnitzel? Da es sich mit vollem Bauch nicht gut Fußballspielen lässt, gibt es einen bunten Salat mit leichtem Joghurtdressing dazu – nun können Jogis Jungs eigentlich nur noch gewinnen, oder? Guten Appetit!

 35 min.

 35 min.

 Stufe 1

 2 Portionen



Schweineschnitzel



Salarico



Kirschtomaten



Radieschen



Joghurt



Petersilie



Kerbel



Semmelbrösel



Zitrone

Für 2 Personen.....

- 100 g Semmelbrösel **1) 15)**
- ½ Bund Radieschen,
in groben Stücken (ca. 3 cm)
- 3 Stängel Petersilie, abgezupft
- 2 Bund Kerbel, abgezupft
- 100 g Joghurt **7)**
- 1 Zitrone, halbiert, 1 Hälfte entsaftet,
1 Hälfte in Spalten
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Salarico Salat,
in mundgerechten Stücken
- 2 Schweineschnitzel

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten **3)** Ei **7)** Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 694 kcal/2715 kJ
Kohlenhydrate: 72 g
Fett: 22g, Eiweiß: 48 g
Cholesterin: 67 mg
Ballaststoffe: 3 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Zucker, (Pflanzen-)Öl, Ei **3)**, Mehl **1)**

Was zum Kochen gebraucht wird

kleine Schüsseln, Thermomix, große Schüssel, Küchenpapier, große Pfanne



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse, Kräuter und Obst** waschen und putzen.

1 Semmelbrösel in eine kleine Schüssel geben.

2 Radieschen in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

3 Petersilie und Kerbel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon mit den vorbereiteten **Semmelbröseln** vermischen.

4 Joghurt, Zitronensaft, 1 Prise Salz und Pfeffer und 1 TL Zucker in den Mixtopf dazugeben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und zu den **Radieschen** geben. **Kirschtomatenhälften** und **Salatstücke** ebenfalls unterheben und bis zum Servieren ziehen lassen.

5 2 EL Mehl und ein verquirltes Ei in je eine Schüssel geben (wenn Du kein Ei zur Hand hast, kannst Du auch einen Schluck Milch verwenden). **Schnitzel** mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. **Schnitzel** zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den **Kräuterbröseln** wenden und so panieren.

6 In einer großen Pfanne ca. 100 ml (**Pflanzen-**)Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** darin von beiden Seiten ca. 7 Min. goldbraun braten. Dabei mehrfach mit einem Löffel heißen Öls übergießen.

7 Die **Schnitzel** auf etwas Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird. **Schnitzel** und **Salat** auf Tellern anrichten, **Zitronenspalten** dazulegen und genießen!

