



KNUSPRIGES KRÄUTERSCHNITZEL,

dazu Ofenkartoffeln und Kopfsalat mit Radieschen

EXTRA FLEISCH

Kräuterschnitzel



Schweineschnitzel



Zitrone



Kopfsalat



Joghurt



Petersilie



Kerbel



Radieschen



Gewürzmischung
„Kartoffelknaller“



Kartoffeln



Semmelbrösel



40 Minuten Stufe 3

Tag 1-5 kochen

Zartes, **proteinreiches** Schweinefleisch versteckt unter einer knusprigen Kräuterpanade – da läuft einem das Wasser im Grunde zusammen. Das Frühlingskraut Kerbel sorgt hierbei für den unvergleichbar leicht-würzigen Geschmack. Für ausreichend **Ballaststoffe** ist dank der Ofenkartoffeln auch gesorgt. Und der zarte Sommersalat mit leichtem Joghurtdressing passt perfekt zu lauen Tagen mit reichlich Sonnenschein. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, Backpapier, ein Backblech** und **3 tiefe Teller**.



1 KARTOFFELN BACKEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und in einer kleinen Schüssel zusammen mit **Salz***, **Öl*** und der **Gewürzmischung** vermengen.

Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 Min. im Backofen goldbraun backen.



4 SALAT VORBEREITEN

Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen.

Radieschen in Scheiben schneiden.



2 SCHNITZEL PANIEREN

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

Mehl* und verquirlte **Eier*** in je einen weiteren tiefen Teller 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 **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Schnitzel je Seite ca. 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind, dabei immer wieder mit einem Löffel **Öl*** übergießen.

★ **TIPP:** Keine Angst vor der großen Menge an Öl: Die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erwärmst.



3 DRESSING ZUBEREITEN

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

Zitrone halbieren und den **Saft** aus 1 [1½ | 2] Hälfte dazupressen.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



6 ANRICHTEN

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

Ofenkartoffeln aus dem Ofen nehmen.

Radieschenscheiben und **Salatstücke** mit dem **Joghurtdressing** vermischen.

Schnitzel, Ofenkartoffeln und **Salat** auf Tellern anrichten, **Zitronenspalten** dazulegen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung "Kartoffelknaller"	2 g	4 g	4 g
Petersilie/Kerbel	20 g	20 g	20 g
Semmelbrösel 1)	100 g	150 g	200 g
Schweineschnitzel	560 g	840 g	1120 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	150 g	200 g
Zitrone AR ES	1	1	1
Kopfsalat DE	1	1	1
Radieschen DE	100 g	100 g	200 g
Öl*	½ EL	1 EL	1½ EL
Mehl*	3 EL	4 EL	6 EL
Ei* 3)	2	3	3
Zucker*	1 TL	1½ TL	1 EL
Öl* zum Braten	ca. 100 ml		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 1000 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	3764 kJ/900 kcal
Fett	3 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	9 g	87 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	8 g	79 g
Ballaststoffe	1 g	10 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien, DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!