



Nicks ausgefuchste Pilzpfanne mit Schnitzel dazu Blechkartoffeln

High Protein Family unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 620 kcal • Tag 3 kochen

3



Disney ZOOMANIA+



Disney+ Die brandneue Serie ab November nur auf Disney+ streamen

-  Schweineschnitzel
-  Mayonnaise
-  mittelscharfer Senf
-  Semmelbrösel
-  Champignons
-  Zwiebel
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Worcester Sauce
-  Petersilie
-  Maisstärke
-  Milch

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben
Salz*, Pfeffer*, Öl*, Mehl*

(C) 2022 Disney Abonnement erforderlich, Ab 18.

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf,
1 große Pfanne, 1 große Schüssel, Küchenpapier und
3 tiefe Teller

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise 8 9	17 ml	34 ml	34 ml
mittelscharfer Senf 9	10 ml	10 ml	20 ml
Semmelbrösel 15	50 g	75 g	100 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Worcester Sauce	8 ml <td>8 ml</td> <td>16 ml</td>	8 ml	16 ml
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Milch 7	200 ml	200 ml	400 ml
Öl*, Mehl*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	453 kJ/108 kcal	2596 kJ/620 kcal
Fett	3,14 g	17,97 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	4,34 g
Kohlenhydrate	12,21 g	69,90 g
– davon Zucker	1,78 g	10,18 g
Eiweiß	7,36 g	42,16 g
Salz	0,437 g	2,501 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 **NZ:** Neuseeland



Für die Blechkartoffeln

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

Kartoffeln schälen und in 1 cm dünne Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffelscheiben**, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, bis alles gut mariniert ist.



Kartoffeln backen

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** innen weich und außen gebräunt sind. Die Schüssel für Schritt 4 beiseitestellen.

Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte in Streifen schneiden. **Zwiebelstreifen** für die letzten 15 Min. der Backzeit mit zu den **Kartoffeln** geben.



Für die Soße

Milch in einem Messbecher mit **Maisstärke** verrühren, bis die **Maisstärke** gelöst ist.

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln. Restliche **Zwiebel** fein hacken.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Champignons** und **Zwiebel** 5 – 6 Min. scharf anbraten, bis die **Pilze** leicht gebräunt sind.

Hitze reduzieren, Topfinhalt mit **Milchmischung** ablöschen und unter gelegentlichem Umrühren 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dick genug ist.

Danach **Worcester Sauce**, untermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Schnitzel panieren

In einem tiefen Teller **Senf** mit **Mayonnaise** verrühren.

In zweiten tiefen Teller mit **Mehl*** und einen dritten tiefen Teller mit **Semmelbröseln** füllen.

Schnitzel trocken tupfen. Zuerst in dem **Mehl*** wenden, dann gründlich in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass diese gut überzogen sind. Danach das **Fleisch** mit den **Semmelbröseln** panieren und **Panade** gut andrücken.

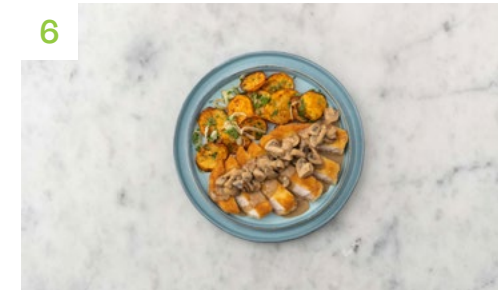


Schnitzel braten

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** je Seite ca. 3 – 5 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind.

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

Fertig gebratene **Schnitzel** danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, um das überschüssige **Öl** aufzusaugen.



Anrichten

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Gehackte **Petersilie** mit den **Blechkartoffeln** vermengen.

Schnitzel, **Blechkartoffeln** und **Jägersoße** auf Tellern verteilen.

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>

