



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW40
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #thelofreshde

Portobello-Schnitzel zu Ofen-Bratkartoffeln und Salat

Der Geschmack von Wildpreiselbeeren erinnert uns sofort an unsere Kindheit, Dich auch? Zusammen mit den Portobello-Schnitzeln und Bratkartoffeln ein absolut köstliches Geschmackserlebnis! Wir wünschen: Guten Appetit!

45 min.

Stufe 2

vegetarisch, ballaststoffreich



Portobello-Pilze



Kartoffeln



Salarico-Salat



Kirschtomaten



Radieschen



Wildpreiselbeeren



Joghurt



Semmelbrösel



Petersilie



Kerbel



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Semmelbrösel 1) 15)	50 g	100 g
Portobello-Pilze	4	8
Zitrone	1	2
Petersilie/Kerbel	je 5 g	je 10 g
Joghurt 7)	100 g	200 g
Salarico-Salat	1	2
Kirschtomaten	100 g	200 g
Radieschen	100 g	200 g
Wildpreiselbeeren 15)	25 g	50 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

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

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 707 kcal
Kohlenhydrate: 73 g
Fett: 32 g, Eiweiß: 22 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Öl, Salz, Pfeffer, Mehl **1)**, Milch **7)**

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, Backpapier, tiefe Teller (3), große Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Ungeschälte **Kartoffeln** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 2 EL **Öl** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.



2 Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller 2 EL **Mehl** verteilen, in den zweiten Teller 50 ml **Milch** geben und im dritten Teller **Semmelbrösel** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Portobello-Pilze** zuerst im **Mehl** und dann in der **Milch** wenden, danach rundherum mit **Semmelbröseln** panieren.



3 Für das **Dressing: Zitrone** halbieren und in eine große Schüssel pressen. **Kräuter** grob hacken. Zusammen mit **Joghurt** in der Schüssel glattrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 **Salarico-Salat** in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. **Kirschtomaten** halbieren, **Radieschen** in Scheiben schneiden. Alles unter das **Dressing** mischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



5 In einer großen Pfanne 100 ml **Öl** erhitzen, **panierte Pilze** darin bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden ca. 8 Min. frittieren, bis die **Panade** goldbraun ist. Danach herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Fett zu entfernen.

6 **Gemischten Salat** auf Teller verteilen, **Ofen-Bratkartoffeln** und **Portobello-Pilze** dazu anrichten. Zusammen mit **Wildpreiselbeeren** genießen.