



HERBSTLICHE GRÜNKOHL-SPÄTZLE-PFANNE, dazu ein knuspriges Schweineschnitzel



EXTRA LECKERBISEN

Schweineschnitzel



Eierspätzle



Sahne



braune Champignons



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



Tomate



Walnüsse



roter Chili



Knoblauchzehe



Pfeffermischung
"Smoky BBQ"



Baby-Grünkohl



Schweineschnitzel



Semmelbrösel | Mehl



Ei

30 Minuten Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Hello Extra! Deine Grünkohl-Spätzle-Pfanne erfährt heute ein Upgrade durch ein leckeres, goldbraun angebratenes Schnitzel. Mit unserem **ballaststoff-** und **proteinreichen** Rezept holst Du Dir so gleichzeitig ein fast schon winterliches, gesundes und trotzdem cremiges Gericht auf Deinen Teller und wirst bald feststellen, dass gesund und lecker essen auch in der aufkommenden Winterzeit kein Problem ist. Lass es Dir schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **3 tiefe Teller**, **2 große Pfannen** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Braune Champignons in Scheiben schneiden.
Rote Zwiebel abziehen und fein würfeln.
Knoblauch abziehen und fein hacken.
Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.
Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken.



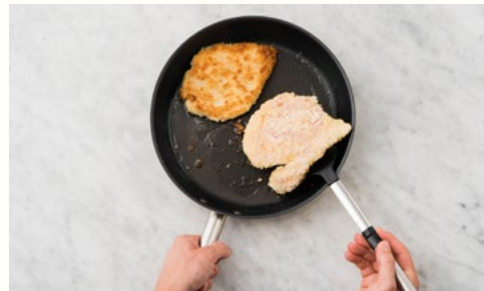
4 SPÄTZLE VORBRATEN

In derselben Pfanne **Öl*** erhitzen und **Spätzle** darin ca. 5 Min. knusprig anbraten.
Spätzle in eine große Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.
Erneut **Öl*** in der Pfanne erhitzen und **Champignonscheiben**, **Knoblauch-**, **Zwiebel-** und **Chiliwürfel (scharf!)** für ca. 5 Min. anbraten.



2 SCHNITZEL PANIEREN

Drei tiefe Teller vorbereiten:
Auf dem 1. Teller **Mehl** verteilen.
Im 2. Teller **Ei** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verquirlen.
Auf den 3. Teller **Semmelbrösel** geben.
Schnitzel zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren (diese gut andrücken).



5 SCHNITZEL BRATEN

In einer weiteren großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.
Schnitzel je Seite 3 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind.
★ **TIPP:** Keine Angst vor der großen Menge Öl, die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiß genug ist.



3 WALNÜSSE RÖSTEN

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Walnüsse** bei mittlerer Hitze 3 – 5 Min. anrösten, bis sie duften.
Anschließend aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken.



6 SOSSE ZUBEREITEN

Pfannengemüse mit der **Sahne** ablöschen, **Gemüsebrühe** einrühren und alles für ca. 2 Min. reduzieren lassen, bis die **Sahne** leicht andickt.
Spätzle, **Tomatenwürfel**, **BBQ-Pfeffermischung** und **Baby-Grünkohl** zugeben und alles gut durchschwenken.
Grünkohl-Spätzle-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, gehackte **Walnüsse** darüberstreuen und zusammen mit dem **Schnitzel** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
braune Champignons	100 g	200 g	300 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate ES NL	1	1	2
roter Chili ES NL	1	1	1
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Ei 2)	1	2	2
Semmelbrösel 1)	100 g	150 g	200 g
Walnüsse 7)	10 g	10 g	20 g
Eierspätzle 1) 2)	400 g	600 g	800 g
Schweineschnitzel	280 g	420 g	560 g
Sahne 5)	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe	2 g	4 g	4 g
Pfeffermischung "Smoky BBQ"	1 g	2 g	2 g
Baby-Grünkohl	100 g	150 g	200 g
Öl* zum Schnitzel anbraten	ca. 100 ml		
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 800 g)
Brennwert	553 kJ/132 kcal	4376 kJ/1046 kcal
Fett	4 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	15 g	115 g
- davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	8 g	66 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Eier 5) Milch 7) Walnüsse

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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



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