

Knuspriges Kräuterschnitzel

dazu Ofenkartoffeln und Feldsalat mit Radieschen

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 813 kcal • Tag 3 kochen



Schweineschnitzel



Kartoffeln (Drillinge)



Radieschen



Feldsalat



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Petersilie glatt



Schnittlauch



Naturjoghurt



Semmelbrösel



Zitrone, gewachst



Mayonnaise



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Eier*, Salz*, Mehl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 2 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drilllinge)	400 g	600 g	750 g
Radieschen NL IT	150 g	150 g	200 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Semmelbrösel 15)	50 g	50 g	100 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g

**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. 630 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	3401 kJ/813 kcal
Fett	5,6 g	34,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,8 g
Kohlenhydrate	11,9 g	75 g
– davon Zucker	2,1 g	13,2 g
Eiweiß	7,4 g	46,4 g
Salz	0,3 g	1,86 g

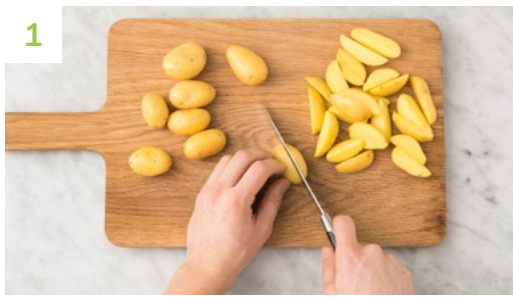
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **9**) Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

TR: Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande **IT:** Italien



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln längs vierteln und in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“ und etwas **Salz*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



4 Salat vorbereiten

Radieschen in Scheiben schneiden.

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.



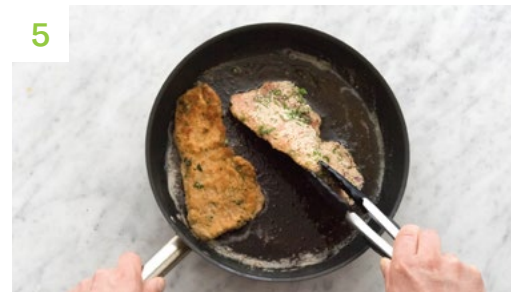
2 Schnitzel panieren

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

In einen weiteren tiefen Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** und in einen dritten tiefen Teller 1 [1,5 | 2] verquirltes **Ei*** 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 ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** darin ca. 5 – 7 Min. je Seite braten, bis sie goldbraun sind, dabei immer wieder mit einem Löffel heißem **Öl*** übergießen.

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



3 Dressing zubereiten

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

Zitrone halbieren und den **Saft** aus 1 [1,5 | 2] Hälfte zum **Joghurt** in die Schüssel pressen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** abschmecken.

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



6 Anrichten

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

Röstkartoffeln aus dem Ofen nehmen.

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

Schnitzel, **Röstkartoffeln** und **Salat** auf Tellern anrichten, **Zitronenspalten** dazureichen und genießen.

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>

