

# Schnitzel mit Ofenkartoffeln

dazu Dill-Gurkensalat und Tomatenmayonnaise

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 978 kcal • Tag 5 kochen

34



Schweineschnitzel



vorw. festk. Kartoffeln



Weizenmehl



Semmelbrösel



Mayonnaise



Tomate



Gurke



Dill



saure Sahne



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Eier\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Frischhaltefolie und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Weizenmehl <b>15)</b>	25 g**	50 g	50 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	100 g	100 g	200 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	50 g	50 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	1	2
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Dill	10 g	10 g	10 g
saure Sahne <b>7)</b>	50 g**	75 g**	100 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. 690 g)
Brennwert	597 kJ/143 kcal	4093 kJ/978 kcal
Fett	6,7 g	45,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,1 g
Kohlenhydrate	12,5 g	85,9 g
– davon Zucker	1,6 g	10,7 g
Eiweiß	6,9 g	47,3 g
Salz	0,21 g	1,46 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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



## Für die Kartoffeln

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

**Kartoffeln** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



## Kartoffeln backen

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

**Tipp:** Die Kartoffeln werden knuspriger, wenn Du sie in dieser Zeit ein paar mal wendest.



## Für den Dip

In eine kleine Schüssel **Mayonnaise** und die Hälfte [drei Viertel | gesamten] **saure Sahne** geben.

**Tomate** hineinreiben, gut durchrühren und ggf. mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Gurkensalat

**Gurke** in feine Scheiben schneiden.

**Dill** fein hacken.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurkenscheiben** und **Dill** hinzugeben und gut vermengen.



## Schnitzel panieren

**Fleisch** zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie legen und ein wenig flacher klopfen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller **Mehl** verteilen.

Im 2. Teller 1 [2 | 2] **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).



## Schnitzel braten

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** je Seite ca. 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.

Zum Schluss **Schnitzel**, **Wedges** und **Gurkensalat** auf einem Teller anrichten und **Dip** dazureichen.

**Guten Appetit!**