

# Kräuterschnitzel mit Spargel in Prosciutto

dazu Kartoffelspalten und Kräuter-Dip

Family High Protein 40 – 50 Minuten • 842 kcal • Tag 5 kochen



Schweineschnitzel



weißer Spargel



vorw. festk. Kartoffeln



Petersilie glatt



Schnittlauch



Zitrone, gewachst



Semmelbrösel



saure Sahne



süßer Senf



Mayonnaise



Paprikapulver edelsüß



Prosciutto

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb, und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
weißer Spargel	400 g	600 g	800 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Semmelbrösel <b>15)</b>	50 g	50 g	100 g
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	15 ml	30 ml
Mayonnaise <b>8)</b> <b>9)</b>	50 g	75 g	100 g
Paprikapulver edelsüß	2 g	3 g**	4 g
Prosciutto	70 g	150 g	150 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. 730 g)
Brennwert	482 kJ/115 kcal	3521 kJ/842 kcal
Fett	5,1 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	9 g
Kohlenhydrate	8,9 g	65 g
– davon Zucker	2,2 g	16,3 g
Eiweiß	7 g	51 g
Salz	0,41 g	2,97 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:** **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

**TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## Für die Kartoffeln

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

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



## Spargel blanchieren

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** einrühren und aufkochen lassen.

**Spargel** schälen und ca. 1 cm vom unteren Ende abschneiden.

**Spargel** in das kochende **Wasser** geben und 8 – 12 Min. bissfest kochen.

**Tipp:** Je nach Dicke des Spargels kann die Kochzeit variieren. Teste an der dicksten Stange, ob diese schon weich genug ist.

Nach Ende der Kochzeit **Spargel** durch ein Sieb abgießen.



## Kleine Vorbereitung

**Petersilienblätter** und **Schnittlauch** zusammen fein hacken.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **süßen Senf**, die Hälfte der **Kräuter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

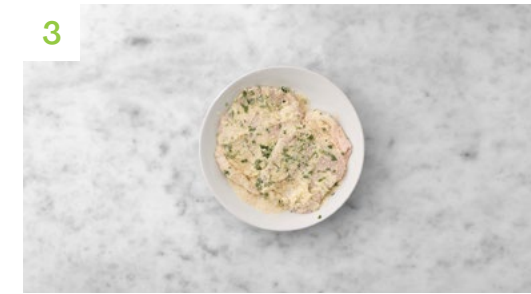


## Schnitzel braten

Währenddessen in einer großen Pfanne 100 ml **Öl\*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen. **Schnitzel** darin je Seite 2 – 4 Min. braten, bis sie außen goldbraun sind und das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Schnitzel** auf Küchenpapier abtropfen lassen und **salzen\***.

**Tipp:** Keine Sorge über die große Menge Öl, die Panade saugt nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.

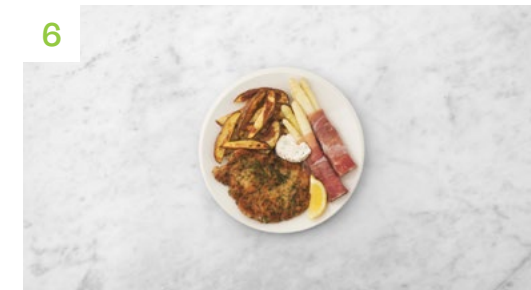


## Schnitzel panieren

**Schweineschnitzel** von beiden Seiten **salzen\***.

Auf einem flachen Teller **Semmelbrösel** und restliche **Kräuter** vermengen.

**Schweineschnitzel** rundherum mit **Mayonnaise** bestreichen. Anschließend mit der **Semmelbrösel-Kräuter-Mischung** panieren und die **Panade** gut andrücken. Kurz beiseite stellen.



## Anrichten

Blanchierten **Spargel** in vier Bündel teilen und mit je einer **Scheibe Prosciutto** umwickeln.

**Kräuterschnitzel** auf Teller verteilen. **Kartoffeln** und eingewickelten **Spargel** daneben anrichten und auf jeden Teller je einen **Klecks Kräuter-Dip** geben. Mit **Zitronenspalten** servieren.

**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>

