

Schnitzel mit Ofenkartoffeln

dazu Dill-Gurkensalat und Tomatenmayonnaise

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 992 kcal • Tag 5 kochen

14



Schweineschnitzel



vorw. festk. Kartoffeln



Tomate (Roma)



Gurke



Dill



saure Sahne



Mayonnaise



Weizenmehl



Panko-Mehl



- 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
Tomate (Roma) NL MA ES	1	2	2
Gurke NL ES MA	1	1	2
Dill	10 g	10 g	10 g
saure Sahne 7)	50 g**	75 g**	100 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Weizenmehl 15)	25 g**	50 g	50 g
Panko-Mehl 15)	100 g	100 g	200 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. 670 g)
Brennwert	617 kJ/148 kcal	4152 kJ/992 kcal
Fett	7,1 g	47,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8,7 g
Kohlenhydrate	12,6 g	84,9 g
– davon Zucker	1,9 g	12,5 g
Eiweiß	7,4 g	49,8 g
Salz	0,19 g	1,25 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: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



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 **Panko-Mehl** geben.

Schnitzel zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei*** ziehen und zuletzt rundherum mit **Panko-Mehl** panieren (dieses 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, das Panko-Mehl saugt 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!