

# Schnitzel mit Ofenkartoffeln

dazu Dill-Gurkensalat und Tomatenmayonnaise

Family High Protein Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 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) <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b> | 1      | 2      | 2     |
| Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>         | 1      | 1      | 2     |
| Dill  | 10 g   | 10 g   | 10 g  |
| saure Sahne <b>7)</b>                           | 50 g** | 75 g** | 100 g |
| Mayonnaise <b>8)</b> <b>9)</b>                  | 25 g   | 50 g   | 50 g  |
| Weizenmehl <b>15)</b>                           | 25 g** | 50 g   | 50 g  |
| Panko-Mehl <b>15)</b>                           | 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 Ofenkartoffel

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

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

**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.

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

Währenddessen fortfahren.



## Schnitzel panieren

**Fleisch** zwischen 2 Bögen 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 und diese gut andrücken.



## Für den Dip

**Tomate** vierteln und Kerngehäuse mithilfe eines kleinen Löffels herausnehmen und entsorgen.

**Tomatenviertel**, **Mayonnaise**, [drei Viertel | gesamte] **saure Sahne**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zu einem **Dip** verrühren und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Für den Gurkensalat

**Gurke** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

**Dillfähnchen** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Gurkenstücke**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Salz\***, 1 Prise **Zucker\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Tip:** Du kannst die Gurke auch mit einem Hobel zu Scheiben hobeln.



## Schnitzel braten

So viel **Öl\*** in eine große Pfanne geben, dass der Boden leicht bedeckt ist.

Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Schnitzel** erst in die Pfanne geben, wenn das **Öl\*** heiß ist, und je Seite ca. 3 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind.

**Tip:** Streue einen **Semmelbrösel** in das heiße **Öl\***, um zu sehen, ob das **Öl\*** heiß genug ist. Der Brösel tanzt auf dem **Öl\***, wenn es heiß ist. Eventuell zwischendurch ein bisschen **Öl\*** nachgießen.



## Anrichten

**Gurkensalat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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

**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>

