

# Knuspriges Kräuterschnitzel dazu Kartoffeln und Feldsalat mit Radieschen

Family High Protein Thermomix kocht • 804 kcal • Tag 3 kochen



Schweineschnitzel



Kartoffeln (Drillinge)



Radieschen



Feldsalat



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Petersilie glatt



Schnittlauch



Naturjoghurt



Semmelbrösel



Zitrone, gewachst



Mayonnaise

**ELTERN ♥  
DIESEN TRICK:**  
Essen fertig in 15 Min.



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**STROZZAPRETI PASTA  
MIT BOLOGNESE**



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Eier\*, Salz\*, Mehl\*, Wasser\*, Milch\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 tiefer Teller, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Radieschen <b>NL</b>   <b>IT</b>	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 <b>7</b> )	75 g	100 g	150 g
Semmelbrösel <b>15</b> )	50 g	50 g	100 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Mayonnaise <b>8</b> ) <b>9</b> )	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. 620 g)
Brennwert	546 kJ/131 kcal	3364 kJ/804 kcal
Fett	5,6 g	34,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,5 g
Kohlenhydrate	12,3 g	75,9 g
– davon Zucker	1,9 g	11,6 g
Eiweiß	7,3 g	45,1 g
Salz	0,24 g	1,47 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:** **NL:** Niederlande **IT:** Italien **ES:** Spanien

**ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



## Zu Beginn

**Petersilie** mit Stielen und **Schnittlauch** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon kurz herausnehmen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Semmelbrösel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** vermengen und **Kräuterbrösel** in einen tiefen Teller füllen.



## Schnitzel panieren

2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Mehl**\* in einen zweiten tiefen Teller geben.

1 **Ei**\* [und einen Schluck Milch\*] in einen dritten tiefen Teller geben und kurz verquirlen.

**Schweineschnitzel** mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* würzen und zuerst in **Mehl**, dann in **Ei**, zuletzt in **Kräuterbröseln** wenden.

**Tipp:** Wenn Du kein Ei\* zur Hand hast, kannst Du auch nur einen Schluck Milch\* verwenden.

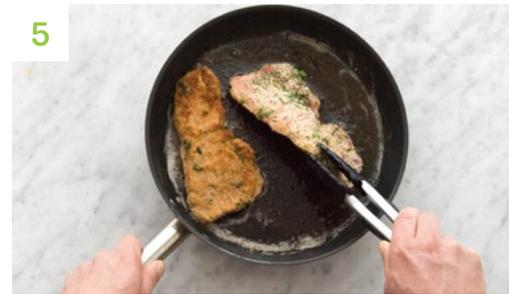


## Salatdressing zubereiten

Die andere Hälfte zerkleinerte **Kräuter** wieder in den Mixtopf geben.

**Zitrone** halbieren, den **Saft** aus 1 [**1,5** | **2**] Hälfte der **Zitrone** in den Mixtopf zugeben. **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Salz**\*, **Pfeffer**\* und 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zucker**\* ebenfalls zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermengen und **Salatdressing** in eine große Schüssel umfüllen.

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



## 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.

Während die **Schnitzel** braten, **Radieschen** in Scheiben schneiden.



## Kartoffeln garen

Mixtopf spülen.

**Kartoffeln** längs vierteln, **salzen**\* und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser**\* in den Mixtopf geben, Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

**Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige **Fett** aufgesogen wird.

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

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Kartoffeln** mit der **Gewürzmischung** würzen und auf Teller verteilen. **Schnitzel** und **Salat** dazu anrichten, **Zitronenspalten** dazulegen und genießen.

**Guten Appetit!**