



KRÄUTERSCHNITZEL MIT GRÜNER SOSSE, dazu klassische Petersilienkartoffeln

SPECIAL



mittelscharfer Senf



Ei



Kräutermischung
„Grüne Soße“



festkochende Kartoffeln



saure Sahne



Semmelbrösel



Schweinelachssteaks

35 Minuten Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Unser Kräuter-Special nimmt Dich heute mit auf eine Reise durch die hessische Küche, denn es gibt unsere Variante der Frankfurter Grünen Soße. Nicht fehlen darf da frischer Kerbel, der für ein ganz besonderes Aroma sorgt! Mit dabei sind auch **proteinreiche** Schweineschnitzel in einer herrlich frischen Kräuterpanade und klassische Petersilienkartoffeln. Wir sind uns sicher, dieser kulinarische Ausflug wird Dich begeistern, lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

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

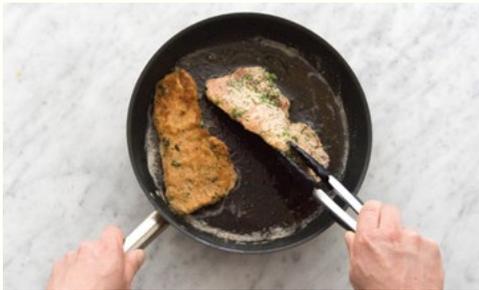
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 Sieb**, **1 kleine Schüssel**, **3 tiefe Teller**, **Frischhaltefolie**, **1 große Pfanne** und **Küchenpapier**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Kartoffeln schälen und vierteln. Kochendes **Wasser** in einen großen Topf füllen, kräftig **salzen***, aufkochen lassen, **Kartoffelviertel** zugeben und 10 – 15 Min. köcheln lassen, bis sie gar sind. **Kartoffelviertel** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, gleich zurück in den Topf geben und ca. 5 Min. bei halb geöffnetem Deckel ausdampfen lassen.



4 SCHNITZEL BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** je Seite ca. 3 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind, dabei immer wieder mit einem Löffel **Öl*** übergießen.

★ **TIPP:** Keine Angst vor der großen Menge an Öl; die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erwärmst.



2 GRÜNE SOSSE VERRÜHREN

Die **Hälfte** der **Petersilie** und des **Kerbels** aus der **Kräutermischung** nehmen und kurz beiseitestellen. Restliche **Kräuter** fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit **saurer Sahne**, **Senf** und **Weißweinessig*** verrühren. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 PETERSILIENKARTOFFELN

Schnitzel auf etwas Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird. **Kartoffelviertel** mit **Butter*** und restlicher gehackter **Petersilie** und **Kerbels** vermengen.



3 ZUM PANIEREN

Beiseitegelegte **Petersilie** und **Kerbels** hacken und die **Hälfte** davon mit den **Semmelbröseln** in einem tiefen Teller mischen. **Mehl*** und verquirltes **Ei*** in je einen weiteren tiefen Teller geben. **Schweinesteaks** zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und ein wenig flacher klopfen. **Schweinesteaks** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und dann zuerst im **Mehl*** wenden, durch das **Ei** ziehen und zuletzt rundherum mit **Kräutersemmelbröseln** panieren (diese gut andrücken).



6 ANRICHTEN

Schnitzel, **Petersilienkartoffeln** und **Grüne Soße** auf Tellern anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
festkochende Kartoffeln DE	500 g	800 g	1.000 g
Kräutermischung „Grüne Soße“	60 g	60 g	60 g
saure Sahne 5)	150 g	225 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Semmelbrösel 1)	75 g	75 g	100 g
Ei 2)	1	2	2
Schweinelachssteak	280 g	420 g	560 g
Weißweinessig* 1) 11) für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Mehl* 1) für Schritt 3	3 EL	4 EL	5 EL
Öl* für Schritt 4	100 ml	200 ml	200 ml
Butter* 5) für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 600 g)
Brennwert	749 kJ/179 kcal	4.577 kJ/1.094 kcal
Fett	11 g	69 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	13 g	78 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	8 g	49 g
Salz	1 g	2 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!