



# SCHNITZEL MIT ZWIEBEL-PFEFFER-SOSSE, Karotten und Kartoffeln



## HELLO KARTOFFELN!

Kartoffeln halten lange satt und versorgen uns mit verschiedenen Vitaminen und besonders hochwertigem Eiweiß, das unser Körper optimal verwerten kann.!



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W22](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W22)

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Schweineschnitzel



Semmelbrösel



Kampot Pfeffer



Karotte



Zwiebel



vorw. festk. Kartoffeln



Hühnerbrühe



Kochsahne



Mayonnaise

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1–5 kochen

# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 großer Topf**, **1 große Schüssel**, **1 kleinen Topf** und **2 tiefe Teller**.



## 1 FÜR DIE KARTOFFELN

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

**Kartoffeln** in 4 oder 6 Stücke schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Kartoffelecken** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im vorgeheizten Ofen für 25 – 30 Min. backen.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

Einen großen Topf mit Wasser füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Karotten** schälen, längs vierteln und in 3 – 4 cm lange Stifte schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Kampot-Pfeffer** grob hacken.



## 3 SCHNITZEL PANIEREN

2 tiefe Teller und eine große Schüssel vorbereiten.

**Mayonnaise** in die große Schüssel geben. Auf dem 1. Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl\*** verteilen.

Auf den 2. Teller **Semmelbrösel** geben. **Schnitzel** zuerst im **Mehl** wenden und überschüssiges **Mehl** abklopfen, dann in der großen Schüssel mit der **Mayonnaise** überall benetzt sind. Zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren (diese gut andrücken).



## 4 WEITER GEHT'S

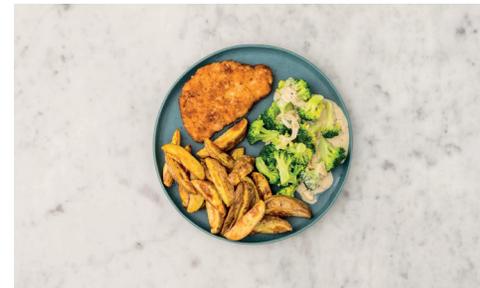
1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und **Zwiebelstreifen** 4 – 5 Min. farblos anschwitzen. Topfinhalt mit **Kochsahne**, **Kampot-Pfeffer**, **Hühnerbrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dick genug ist, und mit **Salz\*** abschmecken.

**Karotten** im großen Topf für ca. 8 Min. bissfest kochen und durch ein Sieb abgießen.



## 5 SCHNITZEL BRATEN

In einer großen Pfanne 100 ml **Öl\*** erhitzen. **Schnitzel** je Seite ca. 3 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind. **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und mit etwas Küchenpapier abtupfen. **TIPP:** Keine Angst vor der großen Menge Öl, die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiß genug ist.



## 6 ANRICHTEN

**Schnitzel**, **Kartoffeln**, **Karotten** und **Soße** auf Tellern anrichten.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	280 g	420 g	560 g
Semmelbrösel 1)	50 g	100 g	100 g
Kampot Pfeffer	2 g	4 g	4 g
Karotte NL	2	3	4
Zwiebel DE	1	2	2
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Mayonnaise 2) 4)	34 ml	51 ml	85 ml
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Mehl* 1) für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser* für Schritt 4	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 5		100 ml	
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	4.071 kJ/973 kcal
Fett	7,07 g	52,36 g
– davon ges. Fettsäuren	2,06 g	15,25 g
Kohlenhydrate	10,83 g	80,24 g
– davon Zucker	2,17 g	16,09 g
Eiweiß	5,84 g	43,31 g
Salz	0,323 g	2,397 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

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 22 | 1 HelloFRESH