



Leichter kochen,
besser essen!



KW08 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)
2016

Knuspriges Schweineschnitzel mit cremigem Gurkensalat und Kartoffel-Wedges aus dem Ofen

Weil die Kartoffeln im Ofen backen, kannst Du Dich auf den Rest konzentrieren, und anschließend knusprige Panade, knackige Kartoffeln und cremigen Salat genießen. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 1



Schweineschnitzel



Kartoffeln



Mini-Gurke



Salatherz



Frühlingszwiebel



Dill



Zitrone



Schmand



Semmelbrösel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweineschnitzel	250 g	500 g
Kartoffeln	600 g	1200 g
Mini-Gurke	1	1
Salatherz	1	2
Frühlingszwiebel	1	2
Dill	5 g	10 g
Zitrone	1/2	1
Schmand 7)	75 g	150 g
Semmelbrösel 1) 15)	50 g	100 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15)
Kann Spuren von Allerge-
nen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 645 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Fett: 14 g, Eiweiß: 44 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

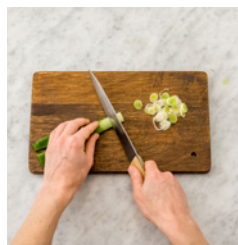
Öl, Salz, Pfeffer, Senf, Zucker, Mehl, Ei

Was zum Kochen gebraucht wird

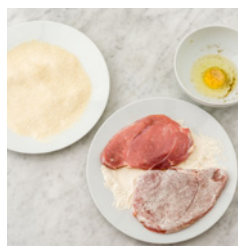
Backofen, Backpapier, Backblech, Gemüsehobel, Sieb, Zitronenpresse,
Salatschüssel, Küchenpapier, Frischhaltefolie, große Pfanne



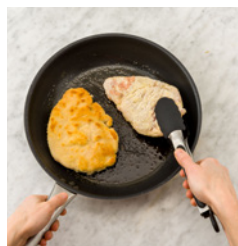
1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. **Schweineschnitzel** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.



2 **Kartoffeln** waschen, schälen und in Spalten (Wedges) schneiden. Dann in einer Schüssel mit 2 EL **Öl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Auf der mittleren Schiene im Ofen 25–30 Min. knusprig backen, in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.



3 **Gurke** waschen, Enden abschneiden und in Scheiben hobeln. Welke Blätter vom **Salatherz** entfernen, restliche Blätter abzupfen, waschen und kurz in einem Sieb abtropfen lassen, dann in Streifen schneiden. Welkes Grün von **Frühlingszwiebel** entfernen, waschen und in Röllchen schneiden. **Dill** waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und grob hacken. **Zitrone** auspressen. In einer Salatschüssel **Schmand**, ½ EL **Senf** und 1 EL **Zitronensaft** verrühren, mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. Dann mit **Salat**, **Gurke**, **Frühlingszwiebel** und **Dill** mischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



4 **Schnitzel** mit Küchenpapier trocken tupfen, eventuell zwischen zwei Bögen Frischhaltefolie legen und ein wenig flacher klopfen (bis sie etwa so dick wie der kleine Finger sind). Drei tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 2 EL **Mehl** verteilen. Im 2. Teller 1 **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 (diese gut andrücken).

5 Eine große beschichtete Pfanne mit ½ EL **Öl** stark erhitzen. **Schnitzel** darin je Seite 3–4 Min. goldbraun braten.

6 **Kartoffel-Wedges** mit **Gurkensalat** auf Tellern verteilen, **Schnitzel** dazu anrichten und genießen!