

Chase's Power-Schnitzel mit knusprigen Ofenkartoffeln

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 922 kcal • Tag 5 kochen

14



Schweineschnitzel



vorw. festk. Kartoffeln



Weizenmehl



Semmelbrösel



Mayonnaise



Sahnejoghurt



Tomate



Gurke



Dill



- 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*

Essig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Ei*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, Frischhaltefolie, 1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 3 tiefe Teller und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Weizenmehl 13 15)	25 g**	50 g	50 g
Semmelbrösel 13 15)	100 g	100 g	200 g
Mayonnaise 8 9)	25 ml	50 ml	50 ml
Sahnejoghurt 7)	50 g**	75 g**	100 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	1	2
Gurke NL ES	1	1	2
Dill	10 g	10 g	10 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. 700 g)
Brennwert	561 kJ/134 kcal	3857 kJ/922 kcal
Fett	6,32 g	43,46 g
– davon ges. Fettsäuren	1,09 g	7,48 g
Kohlenhydrate	12,65 g	87,03 g
– davon Zucker	1,40 g	9,66 g
Eiweiß	6,30 g	43,32 g
Salz	0,163 g	1,118 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 **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln in 1,5 cm Spalten (**Wedges**) schneiden.

In einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Kartoffeln backen

Kartoffel gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen.

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



Für den Dip

Mayonnaise zusammen mit der Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Sahnejoghurt** in eine kleine Schüssel geben und die **Tomate** hineinreiben.

Danach umrühren und ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Gurkensalat

Gurke in feine Scheiben schneiden.

Dill fein hacken.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurkenscheiben und **Dill** hinzugeben und gut vermengen.



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 (diese gut andrücken).



Schnitzel braten

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** je Seite ca. 3 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Keine Angst vor der großen Menge Öl, die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiß genug ist.

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

Guten Appetit!