

Kräuterschnitzel mit Spargel in Prosciutto dazu Kartoffelspalten und Kräuter-Dip

Family High Protein 40 – 50 Minuten • 842 kcal • Tag 5 kochen

31



Schweineschnitzel



weißer Spargel



Prosciutto



vorw. festk. Kartoffeln



Semmelbrösel



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Schnittlauch



saure Sahne



süßer Senf



Mayonnaise



Paprikapulver edelsüß

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
weißer Spargel	400 g	600 g	800 g
Prosciutto	70 g	150 g	150 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Semmelbrösel 15)	50 g	50 g	100 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
süßer Senf 9)	15 ml	15 ml	30 ml
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Paprikapulver edelsüß	2 g	3 g**	4 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. 730 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	3521 kJ/842 kcal
Fett	5 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	9 g
Kohlenhydrate	8,9 g	65 g
– davon Zucker	2,2 g	16,3 g
Eiweiß	6,9 g	51 g
Salz	0,74 g	5,44 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: ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien

TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten



Für die Kartoffeln

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Paprikapulver**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Spargel blanchieren

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** einrühren und aufkochen lassen.

Spargel schälen und ca. 1 cm vom unteren Ende abschneiden.

Spargel in das kochende **Wasser** geben und 8 – 12 Min. bissfest kochen.

Tipp: Je nach Dicke des Spargels kann die Kochzeit variieren. Teste an der dicksten Stange, ob diese schon weich genug ist.

Nach Ende der Kochzeit **Spargel** durch ein Sieb abgießen.



Kleine Vorbereitung

Petersilienblätter und **Schnittlauch** zusammen fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **süßen Senf**, Hälfte der **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.

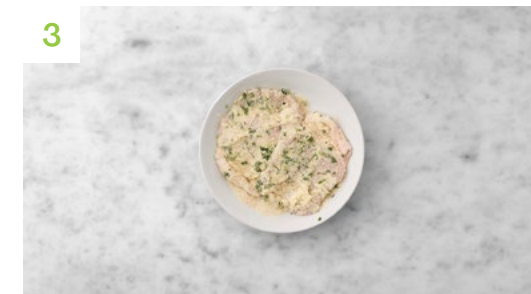


Schnitzel braten

Währenddessen in einer großen Pfanne 100 ml **Öl*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen. **Schnitzel** darin je Seite 2 – 4 Min. braten, bis sie außen goldbraun sind und das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und **salzen***.

Tipp: Keine Sorge über die große Menge Öl, die Panade saugt nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.

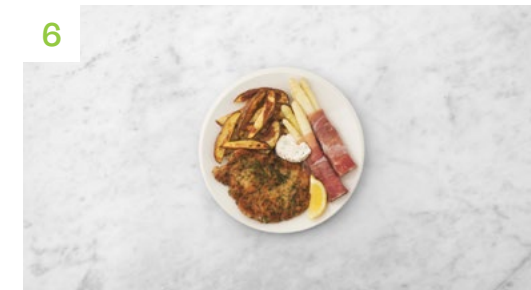


Schnitzel panieren

Schweineschnitzel von beiden Seiten **salzen***.

Auf einem flachen Teller **Semmelbrösel** und restliche **Kräuter** vermengen.

Schweineschnitzel rundherum mit **Mayonnaise** bestreichen. Anschließend mit der **Semmelbrösel-Kräuter-Mischung** panieren und die **Panade** gut andrücken. Kurz beiseite stellen.



Anrichten

Blanchierten **Spargel** in vier Bündel teilen und mit je einer Scheibe **Prosciutto** umwickeln.

Kräuterschnitzel auf Teller verteilen. **Kartoffeln** und eingewickelten **Spargel** daneben anrichten und auf jeden Teller je einen **Klecks Kräuter-Dip** geben. Mit **Zitronenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

