



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW21
2016

Cremig gefülltes Panko-Putenschnitzel

mit lauwarmem Brokkoli-Kartoffel-Salat

■ Panko-Mehl stammt aus Japan. Das Besondere an diesem Paniermehl ist, dass es aus Weißbrot ohne Kruste hergestellt wird. Das sorgt für eine locker-luftige Panade und eine schöne Kruste, den perfekten Gegensatz zur cremigen Füllung der Schnitzel. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



Putenschnitzel



Brokkoli



Kartoffeln



Schnittlauch



Petersilie



Knoblauch



Panko-Mehl



Frischkäse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Brokkoli	1	2
Kartoffeln	500 g	1000 g
Schnittlauch	½ Bund ⊕	1 Bund
Petersilie	3 Stängel	5 Stängel
Knoblauch	¼ ⊕	¼ ⊕
Panko-Mehl 1) 15)	50 g	100 g
Putenbrust	2	4
Frischkäse 7)	2 EL ⊕	4 EL

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

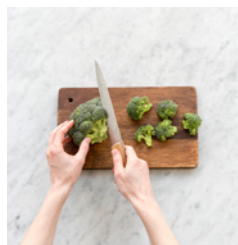
Kalorien: 580 kcal
Kohlenhydrate: 80 g
Fett: 14 g, Eiweiß: 37 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (Bei 4 Personen Mengen verdoppeln).....

Olivenöl, Salz, Pfeffer

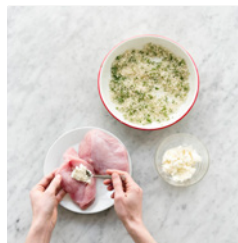
Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Rührgefäß, Pürierstab, Küchenpapier, Backpapier, Backblech, großer Topf, Sieb



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

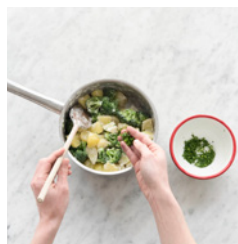
1 **Brokkoli** in Röschen teilen. **Kartoffeln** schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. **Schnittlauch** trocken schütteln und in Röllchen schneiden. **Petersilie** trocken schütteln, Blättchen abzupfen. **Knoblauch** abziehen.



2 In einem hohen Rührgefäß **Knoblauch**, **Petersilie** und 1 TL **Olivenöl** mit einem Pürierstab grob zerkleinern. **Panko-Mehl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** dazugeben und erneut kurz mixen, um alles gut miteinander zu vermischen. **Panko-Mehl-Mischung** auf einem tiefen Teller verteilen.



3 **Putenbrust** abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen. An der Längsseite 2 – 3 cm tief einschneiden, aufklappen, mit je ½ EL **Frischkäse** füllen und gut zusammendrücken. Jede **Putenbrust** mit 1 TL **Olivenöl** bestreichen und rundherum in der **Panko-Mehl-Mischung** panieren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 20 – 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen garen.



4 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen und gewürfelte **Kartoffeln** zugedeckt darin 10 – 15 Min. bissfest garen. In den letzten 4 Min. der Garzeit **Brokkoli** dazugeben. **Kartoffeln** und **Brokkoli** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. **Schnittlauch**, ½ EL Wasser und 1 EL **Frischkäse** zufügen und alles vorsichtig vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Panko-Putenschnitzel** und warmen **Brokkoli-Kartoffel-Salat** auf Tellern verteilen und genießen!