



KNUSPRIGES KRÄUTERSCHNITZEL

mit Sommersalat und Joghurtdressing



HELLO KERBEL

Dieses typische Küchengewürz schmeckt fein nach Frühling und steckt voller Vitamine.



Schweineschnitzel



Zitrone



Kopfsalat



Kirschtomaten



Naturjoghurt



Semmelbrösel



Petersilie



Kerbel



Radieschen

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Zartes Schweinefleisch versteckt unter einer knusprigen Kräuterpanade – da läuft einem das Wasser im Grunde zusammen. Das Fastenkraut Kerbel sorgt hierbei für den unvergleichbar leicht-würzigen Geschmack nach Frühling. Der zarte Sommersalat mit leichtem Joghurtdressing passt perfekt zu lauen Sommertagen. Lass Dir dieses **fettarme**, **protein-** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du außerdem **3 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**. Entdecke das **knusprige Kräuterschnitzel mit Sommersalat**.



1 KRÄUTER HACKEN

Petersilie und **Kerbel** hacken und die ½ davon mit den **Semmelbröseln** in einer kleinen Schüssel mischen.

★ **TIPP:** Die feinen Stiele der Kräuter schmecken besonders lecker, daher kannst Du sie gerne mitbenutzen.



2 SCHNITZEL PANIEREN

2 EL [4 EL] **Mehl** und 1 [2] verquirltes **Ei** in je eine kleine Schüssel geben. **Schweineschnitzel** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und abwechselnd in **Mehl**, **Ei** und **Kräuterbröseln** panieren.

★ **TIPP:** Wenn Du kein Ei zur Hand hast, kannst Du auch einen Schluck Milch verwenden.



3 DRESSING ZUBEREITEN

Joghurt und restliche **Kräuter** in eine große Schüssel geben. **Zitrone** halbieren und den **Saft** aus 1 [2] Hälfte dazupressen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL [1 EL] **Zucker** abschmecken. Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



4 SALAT VORBEREITEN

Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen. **Kirschtomaten** halbieren. **Radieschen** in Scheiben schneiden.



5 SCHNITZEL BRATEN

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** je Seite ca. 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind, dabei immer wieder mit einem Löffel **Öl** übergießen.

★ **TIPP:** Keine Angst vor der großen Menge Öl, die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher erwärmst.



6 ANRICHTEN

Schnitzel auf etwas **Küchenpapier** legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird. **Kirschtomatenhälften**, **Radieschenscheiben** und **Salatstücke** mit dem **Joghurtdressing** vermischen. **Schnitzel** und **Salat** auf Teller anrichten, **Zitronenspalten** dazulegen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Petersilie/Kerbel	20 g	40 g
Semmelbrösel 1) 15)	100 g	200 g
Schweineschnitzel	2	4
Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g
Zitrone ES	1	2
Kopfsalat DE	1	2
Kirschtomaten	150 g	300 g
Radieschen	100 g	200 g

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Ei* 3), Mehl* 1)

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	318 kJ/76 kcal	1813 kJ/429 kcal
Fett	2 g	8 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	8 g	45 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	8 g	43 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!