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

25 [30] min. | *25 [30] min.*

Stufe 3 | *Thermomix hilft*

Neuentdeckung | *Tag 1 – 5 kochen*

Zartes Schweinefleisch versteckt unter einer knusprigen Kräuterpanade – da läuft einem das Wasser im Munde 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.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **3 tiefe Teller**, eine **Saftpresse**, **1 große Schüssel** und 1 [2] **große Pfanne**. Entdecke das **knusprige Kräuterschnitzel mit Sommersalat.**

1 KRÄUTERBRÖSEL VORBEREITEN

Kräuter mit Stielen in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, ½ in eine kleine Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Semmelbrösel** dazugeben, **3 Sek./Stufe 5** vermengen und auf einen tiefen Teller geben. Mixtopf spülen und trocknen.

2 SCHNITZEL PANIEREN

2 EL [4 EL] **Mehl** und 1 [2] verquirltes **Ei** auf je einen tiefen Teller 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

Radieschen in den Mixtopf geben. **Zitrone** halbieren, **Saft** aus 1 [2] Hälfte auspressen und zugeben. **Naturjoghurt**, restliche **Kräuter**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL [2 TL] **Zucker** zugeben, **5 Sek./Stufe 3,5** zerkleinern und vermengen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.

4 SALAT ZUBEREITEN

Abgewaschenen **Kopfsalat** in mundgerechte Stücke zupfen und im Varoma-Behälter abtropfen lassen. **Kirschtomaten** halbieren, beides zum **Dressing** in die große Schüssel geben.

5 SCHNITZEL BRATEN

In einer [2] großen Pfanne ca. [je] 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

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden. **Schnitzel** auf etwas Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird. Restliche **Salatzutaten** mit dem **Dressing** vermengen. **Schnitzel** und **Salat** auf Teller anrichten, **Zitronenspalten** dazulegen und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

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

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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

#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

HelloFRESH