



KNUSPRIGES KRÄUTERSCHNITZEL,

dazu Kartoffeln und ein grüner Salat mit Radieschen

Die wöchentliche Empfehlung
von Ruth Moschner



RUTHS
Tipp



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



Kopfsalat



Kartoffeln (Drillinge)



Petersilie glatt



Kerbel



Schweineschnitzel



Joghurt



Semmelbrösel



Zitrone (gewachst)



Radieschen



Mayonnaise

Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W21

Vielen Dank für Dein Verständnis!

25 [30 | 30] Min. 35 [40 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **3 tiefe Teller, 1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN

Blätter von **Petersilie** und **Kerbel** abzapfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** davon herausnehmen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Semmelbrösel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** vermengen und **Kräuterbrösel** in einen tiefen Teller umfüllen. Mixtopf spülen.



2 SALATDRESSING ZUBEREITEN

Andere **Hälfte** der zerkleinerten **Kräuter** wieder in den Mixtopf geben. **Zitrone** halbieren, **Saft** der halben **Zitrone** auspressen und 1 TL [1 ½ TL | 2 TL] **Zitronensaft** zugeben. **Mayonnaise, Joghurt, Salz*, Pfeffer*** und 1 TL [1 ½ TL | 2 TL] **Zucker*** ebenfalls zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermengen und **Salatdressing** in eine große Schüssel umfüllen. Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



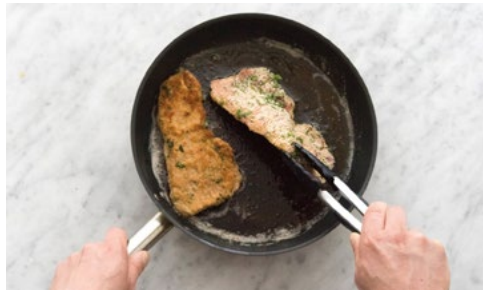
3 KARTOFFELN GAREN

Mixtopf spülen. **500 g Wasser*** in den Mixtopf geben. **Kartoffeln** längs vierteln, **salzen*** und in den Gareinsatz geben. Gareinsatz einsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 SCHNITZEL PANIEREN

2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** und 1 [1 ½ | 2] verquirltes **Ei*** in je einen tiefen Teller geben. **Schweineschnitzel** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und zuerst in **Mehl**, dann in **Ei**, dann in **Kräuterbröseln** wenden.
★ **TIPP:** Wenn Du kein Ei zur Hand hast, kannst Du auch nur einen Schluck Milch verwenden.



5 SCHNITZEL BRATEN

So viel **Öl*** in eine große Pfanne geben, dass der Boden bedeckt ist, und bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** je Seite ca. 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind.
★ **TIPP:** Prüfe, ob das Öl in der Pfanne heiß ist, indem Du ein paar Semmelbrösel einstreust. Wenn sie „tanzen“, kannst Du das Schnitzel hineingeben.
Während die **Schnitzel** braten, **Radieschen** in Scheiben schneiden.



6 ANRICHTEN

Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird. **Radieschenscheiben** und **Salat** mit dem **Dressing** vermischen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Kartoffeln** mit der **Gewürzmischung** würzen und auf Teller verteilen. **Schnitzel** und **Salat** dazu anrichten, **Zitronenspalten** dazulegen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g	4 g
Petersilie/Kerbel	10 g	20 g	20 g
Semmelbrösel 1)	50 g	50 g	100 g
Schweineschnitzel	280 g	420 g	560 g
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise 2) 4)	17 ml	17 ml	34 ml
Zitrone, gewachst ES	½ ☺	¾ ☺	1
Kopfsalat NL BE	100 g ☺	150 g ☺	225 g ☺
Radieschen	100 g	150 g	200 g
Zucker* für Schritt 2	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Wasser* für Schritt 3		500 g	
Mehl* 1) für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 EL
Ei* 2) für Schritt 4	1	1 ½	2
Öl* für Schritt 5		ca. 100 ml	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☺ 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. 550 g)
Brennwert	501 kJ/120 kcal	3.079 kJ/736 kcal
Fett	4,92 g	30,25 g
- davon ges. Fettsäuren	1,03 g	6,35 g
Kohlenhydrate	10,94 g	67,21 g
- davon Zucker	2,14 g	13,17 g
Eiweiß	7,19 g	44,16 g
Salz	0,285 g	1,751 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at