

# Knuspriges Kräuterschnitzel dazu Kartoffeln und Feldsalat mit Radieschen

High Protein Family Thermomix kocht • 729 kcal • Tag 3 kochen

24



Schweineschnitzel



Kartoffeln (Drillinge)



Radieschen



Feldsalat



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Petersilie glatt



Schnittlauch



Joghurt



Semmelbrösel



Zitrone, gewachst



Mayonnaise



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Ei\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Mehl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 3 tiefe Teller, 1 große Schüssel und 1 [2] große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Radieschen IT	150 g	150 g	200 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Semmelbrösel 15)	50 g	50 g	100 g
Zitrone, gewachst ZA   ES   AR	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	17 ml	34 ml

\*\*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. 620 g)
Brennwert	496 kJ/118 kcal	3052 kJ/729 kcal
Fett	4,81 g	29,62 g
– davon ges. Fettsäuren	0,94 g	5,79 g
Kohlenhydrate	11,37 g	70,00 g
– davon Zucker	2,18 g	13,43 g
Eiweiß	6,83 g	42,01 g
Salz	0,240 g	1,480 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:** ZA: Südafrika ES: Spanien AR: Argentinien IT: Italien



## Zu Beginn

**Petersilie** mit Stielen und **Schnittlauch** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon kurz 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 füllen.



## Schnitzel panieren

2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl\*** in einen zweiten tiefen Teller geben.

1 **Ei\*** [und einen Schluck Milch\*] in einen dritten tiefen Teller geben und kurz verquirlen.

**Schweineschnitzel** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und zuerst in **Mehl**, dann in **Ei**, zuletzt in **Kräuterbröseln** wenden.

**Tipp:** Wenn Du kein Ei\* zur Hand hast, kannst Du auch nur einen Schluck Milch\* verwenden.

## Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieß die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

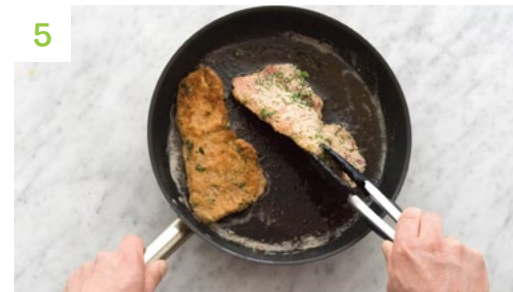


## Salatdressing zubereiten

Die andere Hälfte zerkleinerte **Kräuter** wieder in den Mixtopf geben.

**Zitrone** halbieren, den **Saft** aus 1 [1,5 | 2] Hälfte der **Zitrone** in den Mixtopf zugeben. **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** ebenfalls zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermengen und **Salatdressing** in eine große Schüssel umfüllen.

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



## 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.



## 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.



## Anrichten

**Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird.

**Radieschenscheiben** und **Feldsalat** 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!**