

KNUSPRIGES SCHNITZEL

mit gebackenen Kartoffelspalten und Gurkensalat

KIDS
HIT



Schweineschnitzel



Kartoffeln



saure Sahne



Pankomehl



Zitrone



Schnittlauch



Babyspinat



Knoblauchzehe



Gurke

Mahlzeit für eine Geschichte

Deine eigenen Pommes machen? Das geht ganz einfach! Mit unserer Anleitung gibt es im Nu knusprige Kartoffelspalten zum leckeren Schnitzel. Das Schnitzel wie wir es kennen, kommt übrigens aus der Wiener Küche.

Was glaubt Ihr, wofür das Wort Schnitzel steht und wer es das erste Mal verwendet hat? Erzählt Euch gegenseitig Eure Vermutungen und Geschichten. Dabei aber nicht das Genießen vergessen.





HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Schneidet doch den **Schnittlauch** mit einer Schere in kleine Röllchen. Das ist sicher und macht Spaß.



LOS GEHT'S

Wascht **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr **Backbleche, Backpapier, 1 große Schüssel**, eine **Reibe**, eine **Knoblauchpresse**, und **1 tiefen Teller**.



1 KARTOFFELN BACKEN
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Olivenöl*** vermischen. Im Backofen für ca. 25 Min. backen, bis die **Kartoffelspalten** leicht gebräunt sind.



2 SCHNITZEL PANIEREN
Schweineschnitzel mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Knoblauch** abziehen. **Zitronenschale** abreiben. Zwei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller **saure Sahne** verrühren (1 EL [1½ EL|2 EL] für das **Dressing** beiseitestellen). **Knoblauch** zur **sauren Sahne** pressen und **Zitronenschale** nach Geschmack unterrühren. Im zweiten Teller **Penkomehl** mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. **Schnitzel** zuerst in der **Sahnmischung** wenden und danach rundherum mit **Penkomehl** panieren.



3 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.



4 SALATZUTATEN SCHNEIDEN
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.



5 ANRICHTEN
In einer großen Schüssel restliche **saure Sahne**, mit etwas **Zitronensaft** und **Olivenöl*** zu einem **Dressing** vermischen. **Schnittlauchröllchen**, **Babyspinat** und **Gurkenwürfel** unterheben.

Schnitzel und gebackene **Kartoffeln** auf Tellern anrichten und zusammen mit dem **Gurkensalat** genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Kartoffel (Drillinge)	800 g	1000g
Schweineschnitzel	420 g	560 g
Knoblauchzehe ES	1	1
Zitrone AR ES	1	1
saure Sahne 5)	150 g	150 g
Pankomehl 1)	100 g	100 g
Schnittlauch	15 g	20 g
Gurke NL	1	1
Babyspinat	75 g	100 g
Öl*	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	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2383 kJ/570 kcal
Fett	2 g	16 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	10 g	63 g
- davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiß	7 g	42 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien, ES: Spanien, NL: Niederlande

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!