



KRÄUTERSCHNITZEL MIT GRÜNER SOSSE, dazu klassische Petersilienkartoffeln

SPECIAL



mittelscharfer Senf



Ei



Kräutermischung
„Grüne Soße“



festkochende Kartoffeln



saure Sahne



Semmelbrösel



Schweinelachssteaks

30 [35 | 35] Min. 45 [50 | 50] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

Unser Kräuter-Special nimmt Dich heute mit auf eine Reise durch die hessische Küche, denn es gibt unsere Variante der Frankfurter Grünen Soße. Nicht fehlen darf da frischer Kerbel, der für ein ganz besonderes Aroma sorgt! Mit dabei sind auch **proteinreiche** Schweineschnitzel in einer herrlich frischen Kräuterpanade und klassische Petersilienkartoffeln. Wir sind uns sicher, dieser kulinarische Ausflug wird Dich begeistern, lass es Dir schmecken!

thermomix

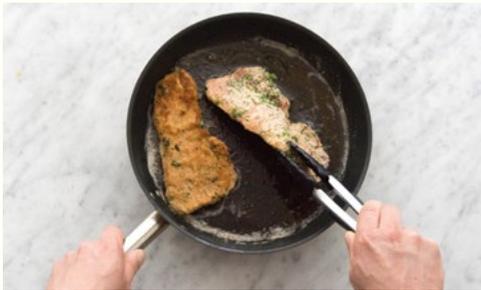
LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 große Pfanne**, **2 kleine Schüsseln** und **3 tiefe Teller**.



1 FÜR DIE KRÄUTER

Die **Hälfte** von **Petersilie** und **Kerbel** aus der **Kräutermischung** nehmen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Von den restlichen **Kräutern** die Blätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Saure Sahne**, **Senf**, **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen.



4 SCHNITZEL BRATEN

In eine große Pfanne so viel **Öl*** geben, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Erst 10 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Schnitzel je Seite 3 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind.
★ TIPP: Gib das Schnitzel erst in die Pfanne, wenn das Öl heiß genug ist. Prüfe die Hitze, indem Du ein paar Brösel in die Pfanne gibst. Wenn sie an der Oberfläche tanzen, ist die richtige Temperatur erreicht.



2 DAMPFGAREN

Grüne Soße in eine kleine Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen. **Kartoffeln** schälen, in ca. 3 – 4 cm große Stücke schneiden, in den Varoma-Behälter geben, **salzen*** und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen. **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/ Stufe 1** dämpfen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



5 KARTOFFELN VOLLENDEN

Schnitzel auf etwas **Küchenpapier** legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird. Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen. Restlichen **Petersilie-Kerbel-Mix** zu den **Kartoffeln** geben und unterheben. Nach Geschmack noch etwas **Butter*** zu den **Kräuterkartoffeln** geben.



3 SCHNITZEL PANIEREN

3 tiefe Teller zum Panieren vorbereiten. Die **Hälfte** des **Petersilie-Kerbel-Mix** in einem tiefen Teller mit den **Semmelbröseln** mischen. **Mehl*** und verquirltes **Ei** in je einen weiteren tiefen Teller geben. **Schweinelachssteaks** flach und breit klopfen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Jedes Stück **Fleisch** zuerst im **Mehl*** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt rundherum mit **Kräutersemmelbröseln** panieren (diese gut andrücken).



6 ANRICHTEN

Kräuterschnitzel, **Kartoffeln** und **Grüne Soße** auf Tellern anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kräutermischung „Grüne Soße“	60 g	60 g	60 g
saure Sahne 5)	150 g	225 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
festkochende Kartoffeln DE	500g	800 g	1.000 g
Semmelbrösel 1)	75 g	75 g	100 g
Ei 2)	1	2	2
Schweinelachssteaks	280 g	420 g	560 g
Weißweinessig* 1) 11) für Schritt 1	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 2		500 g	
Mehl* 1) für Schritt 3	3 EL	4 EL	5 EL
Öl* für Schritt 4	100 ml	200 ml	200 ml
Butter* 5) für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	749 kJ/179 kcal	4.577 kJ/1.094 kcal
Fett	11 g	69 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	13 g	78 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	8 g	49 g
Salz	1 g	2 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
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helloworldfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helloworldfresh.at

Guten Appetit!