

Schnitzel mit Ofenkartoffeln

dazu Dill-Gurkensalat und Tomatenmayonnaise

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 3961 kJ/947 kcal • Tag 5 kochen

1



Schweinelachssteaks



Weizenmehl



Semmelbrösel



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



Mayonnaise



Tomate



Sahnejoghurt



vorw. festk. Kartoffeln



Rotweinessig



Gurke



Dill



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Ei*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, Frischhaltefolie,
1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel,
3 tiefe Teller und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Weizenmehl 15	25 g	50 g	50 g
Semmelbrösel 15	100 g	100 g	200 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise 8 9	34 ml	51 ml	85 ml
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
Sahnejoghurt 7	50 g**	75 g**	100 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Rotweinessig 14	12 ml	18 ml**	24 ml
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Dill	10 g	10 g	10 g
Öl*, Ei*, Zucker*	120 ml	130 ml	140 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. 700 g)
Brennwert	570 kJ/136 kcal	3961 kJ/947 kcal
Fett	6,77 g	47,03 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	8,35 g
Kohlenhydrate	11,90 g	82,62 g
– davon Zucker	1,65 g	11,48 g
Eiweiß	6,61 g	45,94 g
Salz	0,240 g	1,666 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 **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln in 1,5 cm breite Spalten (Wedges) schneiden.

In einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*, **Gewürzmischung „Paprikagewürz“** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Kartoffeln backen

Kartoffeln gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen.

Tipp: Die Kartoffeln werden knuspriger, wenn Du sie in dieser Zeit ein paarmal wendest.



Für den Dip

Mayonnaise zusammen mit **Sahnejoghurt** in eine kleine Schüssel geben und die **Tomate** hineinreiben.

Danach umrühren und ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in feine Scheiben schneiden.

Dill fein hacken.

In einer großen Schüssel **Rotweinessig** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurkenscheiben und **Dill** hinzugeben und gut vermengen.



Schnitzel panieren

Fleisch zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und ein wenig flacher klopfen.

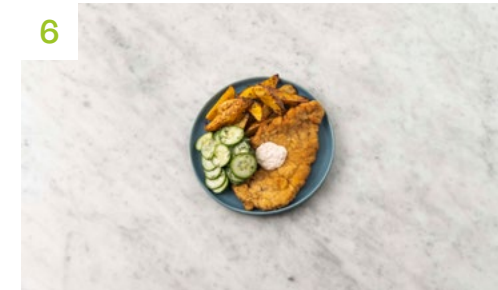
3 tiefe Teller vorbereiten:

Auf dem 1. Teller **Mehl** verteilen.

Im 2. Teller 1 [2 | 2] Ei* mit **Salz*** und **Pfeffer*** verquirlen.

Auf den 3. Teller **Semmelbrösel** geben.

Schnitzel zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das Ei* ziehen und zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren (diese gut andrücken).



Schnitzel braten

In einer großen Pfanne ca. 100 ml Öl* bei mittlerer Hitze erwärmen.

Schnitzel je Seite ca. 3 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Keine Angst vor der großen Menge Öl, die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiß genug ist.

Zum Schluss **Schnitzel**, **Wedges** und **Gurkensalat** auf einem Teller anrichten und **Dip** dazureichen.

Guten Appetit!