

Schnitzel mit Zwiebel-Kampot-Pfeffer-Soße

Brokkoli und Kartoffelwedges

Family Thermomix kocht • 939 kcal • Tag 5 kochen

1



Schweineschnitzel



Brokkoli



vorw. festk. Kartoffeln



Semmelbrösel



Kampot Pfeffer



Zwiebel



Hühnerbrühe



Kochsahne



Mayonnaise



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

thermomix

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*, Mehl*

Kochutensilien

Thermomix®, 3 tiefe Teller und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Brokkoli IT ES	1	1	1
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Semmelbrösel 15)	50 g	100 g	100 g
Kampot Pfeffer	2 g	4 g	4 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	85 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. 730 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	3930 kJ/939 kcal
Fett	6,62 g	48,23 g
– davon ges. Fettsäuren	1,79 g	13,06 g
Kohlenhydrate	11,00 g	80,16 g
– davon Zucker	1,67 g	12,20 g
Eiweiß	6,04 g	43,98 g
Salz	0,331 g	2,408 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: DE: Deutschland NL: Niederlande IT: Italien NZ: Neuseeland ES: Spanien



Vorgaren

Gewaschene **Kartoffeln** in Spalten schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. **Kartoffeln salzen*** und Varoma verschließen.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen die **Schnitzel** panieren.



Panieren

3 tiefe Teller vorbereiten. Auf den 1. Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** geben. Auf den 2. Teller **Mayonnaise** geben und auf den 3. Teller **Semmelbrösel** geben. **Schnitzel salzen*** und **pfeffern***, zuerst im **Mehl*** wenden, dann überschüssiges **Mehl*** abklopfen. **Fleisch** in der **Mayonnaise** wenden, sodass die **Schnitzel** überall benetzt sind. Zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren und diese gut andrücken.



Soße kochen

Kampot-Pfeffer und **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kochsahne**, 50 g [75 g | 75 g] **Garflüssigkeit*** **Hühnerbrühpulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Schnitzel** braten.



Schnitzel braten

So viel **Öl*** (ca. 100 ml) in eine große Pfanne geben, dass der Boden leicht bedeckt ist, und auf mittlerer Stufe erhitzen. **Schnitzel** im heißen **Öl*** je Seite ca. 3 – 5 Min. braten, bis sie goldbraun sind. **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Streue ein paar Semmelbrösel in das Öl in der Pfanne. Wenn sie anfangen zu tanzen, ist das Öl heiß genug zum Braten.



Für den Brokkoli

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** aufteilen, auf den Varoma-Einlegeboden geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen. Varoma verschließen, wieder aufsetzen, **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren und pausieren, bis der Varoma fertig ist.

Varoma abnehmen und warmhalten. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit*** auffangen.



Anrichten

Schnitzel, **Kartoffeln**, **Brokkoliröschen** und **Soße** auf Tellern anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

