

Schweineschnitzel in Sesam-Honig-Panade dazu Reis und Paprikagemüse

Family 35 – 45 Minuten • 3985 kJ/952 kcal • Tag 5 kochen

14



-  Schweineschnitzel
-  Mayonnaise
-  Honig
-  Sesam
-  Semmelbrösel
-  Basmatireis
-  Limette, gewachst
-  Sojasoße
-  rote Spitzpaprika
-  gelbe Paprika
-  Frühlingszwiebel
-  Sweet-Chili-Soße



Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

2 große Pfannen, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, Küchenpapier, Messbecher, 1 Sieb,
1 tiefen Teller, und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise 8 9)	68 ml	102 ml	136 ml
Honig	8 g	16 g	20 g
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Semmelbrösel 15)	50 g	75 g	100 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
Sojasoße 11 15)	25 ml	25 ml	50 ml
rote Spitzpaprika ES	1	1	2
gelbe Paprika NL BE ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	25 g	50 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 650 g)
Brennwert	614 kJ/147 kcal	3985 kJ/952 kcal
Fett	6,67 g	43,29 g
– davon ges. Fettsäuren	1,07 g	6,93 g
Kohlenhydrate	15,10 g	97,97 g
– davon Zucker	3,26 g	21,17 g
Eiweiß	6,31 g	40,98 g
Salz	0,552 g	3,585 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: **3**) Sesamsamen **8**) Eier **9**) Senf **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



Reis kochen

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Währenddessen Schnitzel panieren

In einer großen Schüssel **Honig** und restliche **Mayonnaise** mithilfe einer Gabel verquirlen.

Tipp: Falls der **Honig** zu hart ist, kannst Du ihn kurz unter warmem Wasser durchkneten.

In einem tiefen Teller **Sesam** und **Semmelbrösel** mischen.

Schnitzel zuerst gründlich in der **Honig-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass diese gut überzogen sind. Danach das **Fleisch** mit den **Sesam-Semmelbröseln** panieren und **Panade** gut andrücken.



Kleine Vorbereitung

Limette vierteln.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Mayonnaise** mit **Sweet-Chili-Soße** verrühren.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Paprika und **Spitzpaprika** halbieren und das Kerngehäuse entfernen. **Paprika** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Spitzpaprika** in ca. 1 cm dicke halbe Ringe schneiden.



Schnitzel braten

In einer zweiten großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** je Seite ca. 2 – 4 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind und das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

Tipp: Keine Angst vor der großen Menge Öl, die **Semmelbrösel** saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.

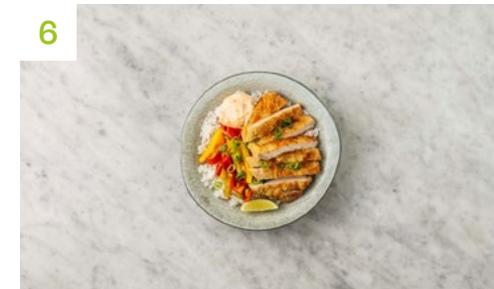
Fertig gebratene **Schnitzel** danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, um das überschüssige **Öl** aufzusaugen.



Paprika anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Paprika** und **Spitzpaprika** erhitzen und für ca. 1 Min. anschwitzen.

Sojasoße hinzufügen und auf mittlerer Stufe für 5 – 7 Min. anbraten, bis die **Paprikas** weich sind. Gegebenenfalls warm halten.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern.

Reis und **Paprikagemüse** auf Teller verteilen. **Sesam-Honig-Schnitzel** dazu anrichten und die **Sweet-Chili-Mayo** dazureichen.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Guten Appetit!

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

