



KNUSPRIGES KRÄUTERSCHNITZEL,

dazu Ofenkartoffeln und Kopfsalat mit Radieschen



HELLO KERBEL

Dieses typische Küchengewürz schmeckt fein nach Frühling und steckt voller Vitamine.



Schweineschnitzel



Zitrone



Kopfsalat



Joghurt



Petersilie



Kerbel



Radieschen



Gewürzmischung „Kartoffelknaller“



Kartoffeln



Semmelbrösel

30 Minuten Stufe 3

Neuentdeckung Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Zartes, **proteinreiches** Schweinefleisch versteckt unter einer knusprigen Kräuterpanade – da läuft einem das Wasser im Grunde zusammen. Das Frühlingskraut Kerbel sorgt hierbei für den unvergleichbar leicht-würzigen Geschmack. Ausreichend **Ballaststoffe** sind dank der Ofenkartoffeln auch dabei. Und der zarte Sommersalat mit leichtem Joghurtdressing passt perfekt zu lauen Tagen mit reichlich Sonnenschein. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Backblech** mit **Backpapier** und **3 tiefe Teller**.



1 KARTOFFELN BACKEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und in einer kleinen Schüssel zusammen mit **Salz***, **Öl*** und der **Gewürzmischung** vermengen.

Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 Min. im Backofen goldbraun backen.



2 SCHNITZEL PANIEREN

Petersilie und **Kerbel** hacken und die **Hälfte** davon mit den **Semmelbröseln** in einem tiefen Teller mischen.

Mehl* und verquirltes **Ei*** in je einen weiteren tiefen Teller geben.

Schweineschnitzel mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und nacheinander in **Mehl***, **Ei*** und **Kräuterbröseln** panieren.

★ **TIPP:** Wenn Du kein Ei zur Hand hast, kannst Du auch einen Schluck Milch verwenden.



3 DRESSING ZUBEREITEN

Joghurt und restliche **Kräuter** in eine große Schüssel geben.

Zitrone halbieren und den **Saft** aus 1 [1½|2] Hälfte dazupressen.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

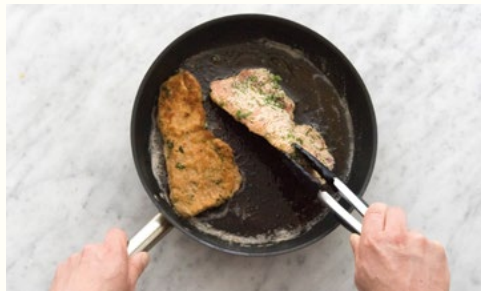
Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



4 SALAT VORBEREITEN

Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen.

Radieschen in Scheiben schneiden.

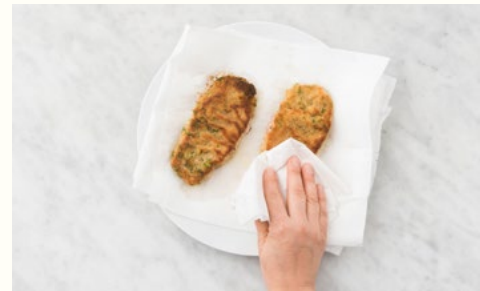


5 SCHNITZEL BRATEN

In einer großen Pfanne **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 an Öl: Die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erwärmst.



6 ANRICHTEN

Schnitzel auf etwas Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird.

Ofenkartoffeln aus dem Backofen nehmen. **Radieschenscheiben** und **Salatstücke** mit dem **Joghurtdressing** vermischen.

Schnitzel, Ofenkartoffeln und **Salat** auf Tellern anrichten, **Zitronenspalten** dazulegen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln DE	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Kartoffelknaller“	2 g	4 g	4 g
Petersilie/Kerbel	20 g	30 g	40 g
Semmelbrösel 1)	50 g	75 g	100 g
Schweineschnitzel	280 g	420 g	560 g
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Zitrone ES	½	¾	1
Kopfsalat	½	¾	1
Radieschen	100 g	100 g	200 g
Öl* für Schritt 1	1 TL	1 ½ TL	1 EL
Mehl* 1)	2 EL	3 EL	4 EL
Ei* 2)	1	2	2
Zucker* für Schritt 3	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Öl* für Schritt 5		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. 700 g)
Brennwert	399 kJ/95 kcal	2.659 kJ/636 kcal
Fett	3 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	10 g	68 g
- davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	7 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

Guten Appetit!

2019 | KW 08 | 1

HelloFRESH