



# 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 Munde zusammen. Das Frühlingskraut Kerbel sorgt hierbei für den unvergleichbar leicht-würzigen Geschmack. Für ausreichend **Ballaststoffe** ist dank der Ofenkartoffeln auch gesorgt. Und der zarte Sommersalat mit leichtem Joghurtdressing passt perfekt zu lauen Tagen mit reichlich Sonnenschein. Lass es Dir schmecken!



Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, Backpapier, ein Backblech** 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.



## 4 SALAT VORBEREITEN

**Kopfsalat** in mundgerechte Stücke zupfen.

**Radieschen** in Scheiben schneiden.



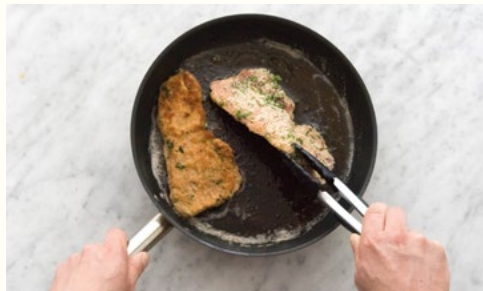
## 2 SCHNITZEL PANIEREN

**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.



## 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.



## 3 DRESSING ZUBEREITEN

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

**Zitrone** halbieren und den **Saft** aus einer Hälfte dazupressen.

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

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



## 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 (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung "Kartoffelknaller"	2 g	4 g	4 g
Petersilie/Kerbel	20 g	20 g	20 g
Semmelbrösel 1)	50 g	75 g	100 g
Schweineschnitzel	280 g	420 g	560 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	150 g	200 g
Zitrone AR   ES	1	1	1
Kopfsalat DE	1	1	1
Radieschen DE	100 g	100 g	200 g
Öl*	½ EL	1 EL	1 ½ EL
Mehl*	2 EL	3 EL	4 EL
Ei* 3)	1	2	2
Zucker*	1 TL	1 ½ TL	1 EL
Öl* zum Braten	ca. 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	2659 kJ/636 kcal
Fett	3 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	10 g	68 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	7 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	1 g

## ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 5) Milch

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

## URSPRUNGSLÄNDER

AR: Argentinien, DE: Deutschland, ES: Spanien

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

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!