



Schweineschnitzel mit schnellem Djuvec-Reis und Gurkensalat

High Protein **Extra schnell** Kalorien im Blick 15 - 25 Min • 611 kcal

36



Schweineschnitzel



Basmatireis



Ajvar



Gurke



Naturjoghurt



Hühnerbrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



rote Zwiebel



Karotte



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

Los geht's

Gemüse waschen. Fleisch trocken tupfen.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Butter*, Öl*, Zucker*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Ajvar 14)	50 g	75 g**	100 g
Gurke NL ES MA DE	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	8 g	12 g	16 g
rote Zwiebel NL EG DE	1	1,5 **	2
Karotte DE IL ES NL	1	1,5 **	2

**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. 520 g)
Brennwert	496 kJ/118 kcal	2558 kJ/611 kcal
Fett	3,5 g	18 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5,3 g
Kohlenhydrate	15 g	77,6 g
- davon Zucker	2,4 g	12,6 g
Eiweiß	7,8 g	40,5 g
Salz	0,58 g	2,99 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)
14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko
DE: Deutschland EG: Ägypten IL: Israel

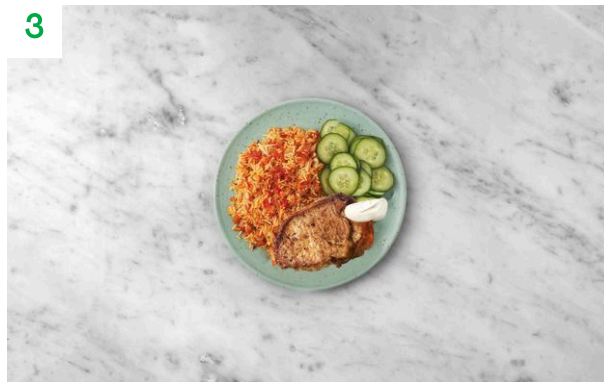
1



2



3



Reis kochen

Zwiebel fein würfeln, Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes Wasser füllen. Reis, Karotten, Zwiebeln, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Salz*, und Hühnerbrühe hineinrühren und leicht salzen*.

Alles zusammen zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der Reis weich genug ist. Wenn der Reis fertig ist, alles durch ein Sieb abgießen und den Reis zurück in den Topf geben.

Salat und Dip zubereiten

Gurke in feine Scheiben schneiden und anschließend in einer Schüssel mit Salz*, Pfeffer*, einer Prise Zucker*, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Essig* und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Öl* würzen.

Schnitzel braten und Anrichten

Schnitzel von beiden Seiten mit der Hälfte vom "Hello Paprika" einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl bei hoher Temperatur erhitzen. Schnitzel darin je Seite 1 – 2 Min. braten.

Ajvar, restliches "Hello Paprika" und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Butter* in den Reis rühren und mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

Joghurtkleckse auf den Tellern verteilen und mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

Djuvec-Reis mit Schnitzeln, Gurkensalat und Joghurt-Dip servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem
frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

