



# KNUSPRIGES KRÄUTERSCHNITZEL, dazu Kartoffeln und Kopfsalat mit Radieschen



## EXTRA FLEISCH

Kräuterschnitzel



Schweineschnitzel



Zitrone



Kopfsalat



Joghurt



Petersilie



Kerbel



Radieschen



Gewürzmischung  
„Kartoffelknaller“



Kartoffeln



Semmelbrösel

30 [35|35] Min.

35 [40|40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

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 Salat mit leichtem Joghurtdressing passt perfekt zu goldenen Herbsttagen mit reichlich Sonnenschein. Lass es Dir schmecken!

thermomix

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **3 tiefe Teller**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 ZU BEGINN

Blätter von **Petersilie** und **Kerbel** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Die **Hälfte** davon kurz herausnehmen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Semmelbrösel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** vermengen und **Kräuterbrösel** in einen tiefen Teller umfüllen. Mixtopf spülen.



## 4 SCHNITZEL PANIEREN

**Mehl\*** in den zweiten tiefen Teller geben.

**Eier\*** in den dritten tiefen Teller geben und kurz verquirlen.

**Schweineschnitzel** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und zuerst in **Mehl\***, dann in **Ei\***, dann in **Kräuterbröseln** wenden.

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



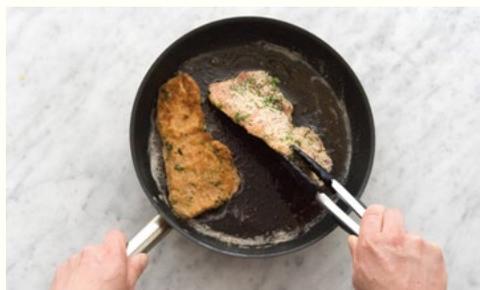
## 2 SALATDRESSING ZUBEREITEN

Restliche zerkleinerte **Kräuter** wieder in den Mixtopf geben.

**Zitrone** halbieren, den **Saft** einer Hälfte auspressen und 1 TL [1½ TL|2 TL] **Zitronensaft** zugeben.

**Joghurt**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** ebenfalls zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermengen und **Salatdressing** in eine große Schüssel umfüllen.

Restliche **Zitrone** in Spalten 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.

Währenddessen **Kopfsalat** in mundgerechte Stücke zupfen. **Radieschen** in Scheiben schneiden.



## 3 KARTOFFELN GAREN

Mixtopf spülen, danach **Wasser\*** in den Mixtopf geben.

**Kartoffeln** längs vierteln, in den Gareinsatz geben und Gareinsatz einsetzen. **Gewürzmischung** und **Salz\*** zu den **Kartoffeln** geben, unterheben und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird.

**Radieschenscheiben** und **Salatstücke** mit dem **Joghurdressing** vermischen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Kartoffeln** auf Teller verteilen.

**Schnitzel** und **Salat** dazu 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)	100 g	150 g	200 g
Schweineschnitzel	560 g	840 g	1120 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
Zucker*	1 TL	1½ TL	1 EL
Wasser*		500 g	
Mehl*	3 EL	4 EL	6 EL
Ei* 3)	2	3	3
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.  
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 1000 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	3764 kJ/900 kcal
Fett	3 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	9 g	87 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	8 g	79 g
Ballaststoffe	1 g	10 g
Salz	0 g	2 g

## ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 5) Milch

## URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien, DE: Deutschland, ES: Spanien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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