

Nicks ausgefuchste Pilzpfanne mit Schnitzel dazu Blechkartoffeln

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 620 kcal • Tag 3 kochen

3



Disney
ZOOMANIA+



Disney+
Die brandneue Serie
ab November
nur auf Disney+
streamen

- Schweineschnitzel
- Mayonnaise
- mittelscharfer Senf
- Semmelbrösel
- Champignons
- Zwiebel
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- vorw. festk. Kartoffeln
- Worcester Sauce
- Petersilie
- Maisstärke
- Milch

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix
⚡ 30 [35 | 40] Min. ⌚ 40 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben
Salz*, Pfeffer*, Öl*, Mehl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 große Schüssel, 2 kleine Schüsseln, 3 tiefe Teller,
1 große Pfanne und Küchenpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise 8 9	17 ml	34 ml	34 ml
mittelscharfer Senf 9	10 ml	10 ml	20 ml
Semmelbrösel 15	50 g	75 g	100 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
worw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Worcester Sauce	8 ml <td>8 ml</td> <td>16 ml</td>	8 ml	16 ml
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Milch 7	200 ml	200 ml	400 ml
Öl*, Mehl*	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. 570 g)
Brennwert	453 kJ/108 kcal	2596 kJ/620 kcal
Fett	3,14 g	17,97 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	4,34 g
Kohlenhydrate	12,21 g	69,90 g
– davon Zucker	1,78 g	10,18 g
Eiweiß	7,36 g	42,16 g
Salz	0,437 g	2,501 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) **8** Eier **9** Senf **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland



Für die Blechkartoffeln

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

Kartoffeln schälen und in 1 cm dünne Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel **Kartoffelscheiben, Gewürzmischung „Hello Paprika“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. backen.

Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte in Streifen schneiden.

Zwiebeln für die letzten 15 Min. der Backzeit mit zu den **Kartoffeln** geben.

Währenddessen fortfahren.



Soße kochen

Champignons in den Mixtopf zugeben und **6 Min./100 °C** [Stufe 1] dünsten.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Maistasärke** in 2 EL **Milch** auflösen.

Restliche **Milch**, **Worcestersoße** und gelöste **Stärke** in den Mixtopf geben und **6 Min./95 °C** [Stufe 1] kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Schnitzel panieren

In einem tiefen Teller **Senf** mit **Mayonnaise** verrühren.

In zweiten tiefen Teller mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl*** und einen dritten tiefen Teller mit **Semmelbröseln** füllen.

Schnitzel trocken tupfen. Zuerst in dem **Mehl*** wenden, dann gründlich in der **Senf-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass diese gut überzogen sind.

Danach das **Fleisch** mit den **Semmelbröseln** panieren und **Panade** gut andrücken.



Schnitzel braten

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** je Seite ca. 3 – 5 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind.

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

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



Für die Soße

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C** [Stufe 1] dünsten.

Champignons je nach Größe, vierteln oder achteln

Champignons je nach Größe, vierteln oder achteln



Anrichten

Soße nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zerkleinerte **Petersilie** mit den **Blechkartoffeln** vermengen.

Schnitzel, **Blechkartoffeln** und **Jägersoße** auf Tellern verteilen.

Guten Appetit!

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

