

Schnitzel mit Ofenkartoffeln

dazu Dill-Gurkensalat und Tomatenmayonnaise

High Protein Family Thermomix kocht • 963 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



vorw. festk. Kartoffeln



Weizenmehl



Semmelbrösel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Mayonnaise



Sahnejoghurt



Tomate



Gurke



Dill



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Essig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Ei*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Weizenmehl 15	25 g	50 g	50 g
Semmelbrösel 15	100 g	100 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise 8 9	34 ml	51 ml	85 ml
Sahnejoghurt 7	50 g**	75 g**	100 g
Tomate NL ES MA	1	1	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Dill	10 g	10 g	10 g

**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. 700 g)
Brennwert	580 kJ/139 kcal	4031 kJ/963 kcal
Fett	6,81 g	47,29 g
– davon ges. Fettsäuren	1,22 g	8,47 g
Kohlenhydrate	12,57 g	87,27 g
– davon Zucker	1,41 g	9,76 g
Eiweiß	6,45 g	44,80 g
Salz	0,239 g	1,657 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 **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Für die Ofenkartoffel

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

Kartoffeln in ca. 1,5 cm Spalten schneiden und in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Kartoffeln flach auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen.

Tipp: Die Kartoffeln werden knuspriger, wenn Du sie zwischendurch ein paar mal wendest.



Für den Dip

Tomate vierteln und Kerngehäuse mithilfe eines kleinen Löffels herausnehmen und entsorgen.

Tomatenviertel, **Mayonnaise**, **Sahnejoghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zu einem **Dip** verrühren und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Schnitzel panieren

Fleisch zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und ein wenig flacher klopfen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller **Mehl** verteilen.

Im 2. Teller 1 [2 | 2] **Ei*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verquirlen.

Auf den 3. Teller **Semmelbrösel** geben.

Schnitzel zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei*** ziehen und zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren und diese gut andrücken.



Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Gurkenstücke, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz***, 1 Prise **Zucker*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Tipp: Du kannst die Gurke auch mit einem Hobel zu Scheiben hobeln.



Schnitzel braten

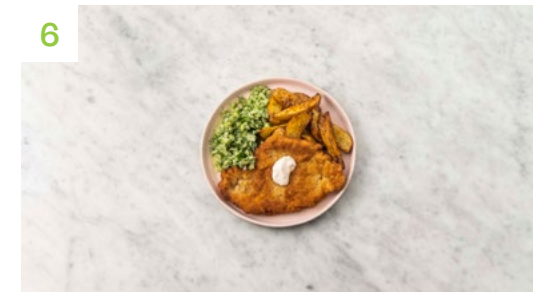
So viel **Öl*** in eine große Pfanne geben, dass der Boden leicht bedeckt ist.

Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

Schnitzel erst in die Pfanne geben, wenn das **Öl*** heiß ist, und je Seite ca. 3 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Streue einen Semmelbrösel in das heiße Öl*, um zu sehen, ob das Öl* heiß genug ist. Der Brösel tanzt auf dem Öl*, wenn es heiß ist.

Eventuell zwischendurch ein bisschen **Öl*** nachgießen.



Anrichten

Salat vor dem Servieren evtl. nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Ofenkartoffeln auf dem Teller verteilen, **Schnitzel** dazu anrichten und mit **Gurkensalat** und **Dip** servieren.

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>

