

# Schnitzel mit Zwiebel-Kampot-Pfeffer-Soße

## Brokkoli und Kartoffelwedges

Family 30 – 40 Minuten • 939 kcal • Tag 5 kochen

1



Schweineschnitzel



Brokkoli



vorw. festk. Kartoffeln



Semmelbrösel



Kampot Pfeffer



Zwiebel



Hühnerbrühe



Kochsahne



Mayonnaise



- 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

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Mehl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, Küchenpapier, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                             | 2P    | 3P      | 4P     |
|-----------------------------|-------|---------|--------|
| Schweineschnitzel           | 250 g | 375 g   | 500 g  |
| Brokkoli <b>IT   ES</b>     | 1     | 1       | 1      |
| vorw. festk. Kartoffeln     | 500 g | 800 g   | 1000 g |
| Semmelbrösel <b>15)</b>     | 50 g  | 100 g   | 100 g  |
| Kampot Pfeffer              | 2 g   | 4 g     | 4 g    |
| Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b> | 1     | 2       | 2      |
| Hühnerbrühe                 | 4 g   | 6 g     | 8 g    |
| Kochsahne <b>7)</b>         | 150 g | 225 g** | 300 g  |
| Mayonnaise <b>8) 9)</b>     | 34 ml | 51 ml   | 85 ml  |

\*\*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. 730 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 539 kJ/129 kcal | 3930 kJ/939 kcal    |
| Fett                    | 6,62 g          | 48,23 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,79 g          | 13,06 g             |
| Kohlenhydrate           | 11,00 g         | 80,16 g             |
| – davon Zucker          | 1,67 g          | 12,20 g             |
| Eiweiß                  | 6,04 g          | 43,98 g             |
| Salz                    | 0,331 g         | 2,408 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 **IT:** Italien **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien



## Für die Kartoffeln

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**Kartoffelecken** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im vorgeheizten Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



## Weiter geht's

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

**Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. farblos anschwitzen.

**Topfinhalt** mit **Kochsahne**, **Kampot Pfeffer**, **Hühnerbrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** dick genug ist. Mit **Salz\*** abschmecken.

**Brokkoliröschen** in dem großen Topf 3 – 5 Min. bissfest kochen, dann durch ein Sieb abgießen.

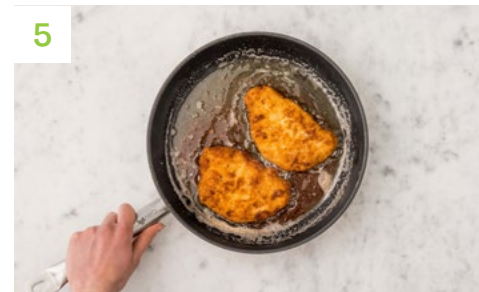


## Gemüse vorbereiten

Einen großen Topf mit heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden. **Kampot Pfeffer** grob hacken.



## Schnitzel braten

In einer großen Pfanne 100 ml **Öl\*** erhitzen. **Schnitzel** darin je Seite ca. 3 – 7 Min. braten, bis sie goldbraun sind. **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und mit etwas Küchenpapier abtupfen.

**Tipp:** Keine Angst vor der großen Menge Öl, die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiß genug ist.

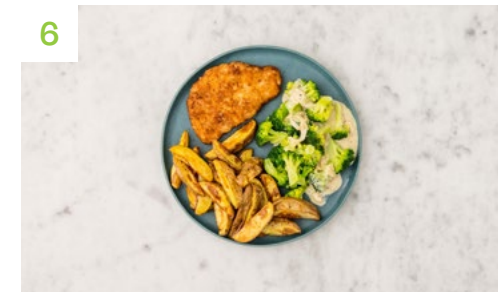


## Schnitzel panieren

**Mayonnaise** in eine große Schüssel geben. **Semmelbrösel** auf einen großen Teller geben. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl\*** auf einen zweiten großen Teller geben.

**Schnitzel** zuerst im **Mehl\*** wenden und überschüssiges **Mehl\*** abklopfen, dann in der großen Schüssel mit der **Mayonnaise** vermischen, sodass die Schnitzel überall benetzt sind.

Zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren und diese gut andrücken.



## Anrichten

**Schnitzel** mit **Kartoffeln**, **Brokkoliröschen** und **Soße** auf Tellern anrichten und genießen.

**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>

