

# Schweineschnitzel in Sesam-Honig-Panade dazu Reis und Paprikagemüse

Family 35 – 45 Minuten • 3893 kJ/930 kcal • Tag 5 kochen



Schweineschnitzel



Mayonnaise



Sesam



Semmelbrösel



Jasminreis



Sojasoße



rote Spitzpaprika



gelbe Paprika



Frühlingszwiebel



Sweet-Chili-Soße



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Erhitze Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

2 große Pfannen, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, Küchenpapier, 1 Messbecher, 1 Sieb, 1 tiefen Teller und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise <b>8</b>   <b>9</b>	68 ml	102 ml	136 ml
Sesam <b>3</b>	10 g	20 g	20 g
Semmelbrösel <b>15</b>	50 g	75 g	100 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b>	25 ml	25 ml	50 ml
rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	2
gelbe Paprika <b>NL</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	2	2
Sweet-Chili-Soße <b>14</b>	25 g	25 g	50 g
Öl*, Wasser*, Honig*	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. 610 g)
Brennwert	642 kJ/153 kcal	3893 kJ/930 kcal
Fett	6,97 g	42,26 g
– davon ges. Fettsäuren	1,15 g	6,99 g
Kohlenhydrate	15,99 g	96,97 g
– davon Zucker	3,32 g	20,13 g
Eiweiß	6,78 g	41,10 g
Salz	0,598 g	3,629 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:** **3**) Sesamsamen **8**) Eier **9**) Senf **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## 1 Reis kochen

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 2 Kleine Vorbereitung

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Mayonnaise** mit **Sweet-Chili-Soße** verrühren.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Paprika** und **Spitzpaprika** halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

**Paprika** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

**Spitzpaprika** in ca. 1 cm dicke halbe Ringe schneiden.



## 3 Paprika anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Paprika** und **Spitzpaprika** darin für ca. 1 Min. anschwitzen.

**Sojasoße** hinzufügen und auf mittlerer Stufe für 5 – 7 Min. anbraten, bis die **Paprikas** weich sind.

Gegebenenfalls warm halten.



## 4 Währenddessen Fleisch panieren

In einer großen Schüssel restliche **Mayonnaise** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** verrühren.

In einem tiefen Teller **Sesam** und **Semmelbrösel** mischen.

**Schnitzel** zuerst gründlich in der **Honig-Mayonnaise-Mischung** wälzen, sodass diese gut überzogen sind.

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



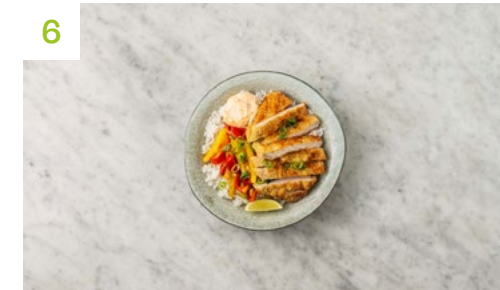
## 5 Schnitzel braten

In einer zweiten großen Pfanne ca. 100 ml **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Schnitzel** je Seite ca. 2 – 4 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind und das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

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

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



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern.

**Reis** und **Paprikagemüse** auf Teller verteilen. **Sesam-Honig-Schnitzel** dazu anrichten und die **Sweet-Chili-Mayo** dazureichen.

Mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

## 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>

