

Schweineschnitzel in Sesam-Honig-Panade dazu Reis und Paprikagemüse

Family Thermomix kocht • 952 kcal • Tag 5 kochen

14



-  Schweineschnitzel
-  Mayonnaise
-  Honig
-  Sesam
-  Semmelbrösel
-  Basmatireis
-  Limette, gewacht
-  Sojasoße
-  rote Spitzpaprika
-  gelbe Paprika
-  Frühlingszwiebel
-  Sweet-Chili-Soße



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

thermomix
 ⚡ 25 [25 | 30] Min. ⌚ 35 [35 | 35] Min.

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

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 tiefer Teller und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweineschnitzel	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise 8) 9)	68 ml	102 ml	136 ml
Honig	8 g	16 g	20 g
Sesam 3)	10 g	20 g	20 g
Semmelbrösel 15)	50 g	75 g	100 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
rote Spitzpaprika ES	1	1	2
gelbe Paprika NL BE ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	25 g	50 g
Öl*, Wasser*	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. 650 g)
Brennwert	614 kJ/147 kcal	3985 kJ/952 kcal
Fett	6,67 g	43,29 g
– davon ges. Fettsäuren	1,07 g	6,93 g
Kohlenhydrate	15,10 g	97,97 g
– davon Zucker	3,26 g	21,17 g
Eiweiß	6,31 g	40,98 g
Salz	0,552 g	3,585 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 **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



1 Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



2 Kleinigkeiten

Beide **Paprikasorten** halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Spitzpaprika in ca. 1 cm dicke Halbringe schneiden.

Paprika in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Limette vierteln. In einer kleinen Schale die Hälfte der **Mayonnaise** mit **Sweet Chili Soße** verrühren.



3 Schnitzel panieren

In einer großen Schüssel **Honig** und restliche **Mayonnaise** mithilfe einer Gabel verquirlen.

Tipp: Falls der Honig zu hart ist, kannst Du ihn kurz unter warmem Wasser durchkneten.

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.



4 Paprikagemüse zubereiten

Nach der Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren.

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Paprikastreifen** und **Sojasoße** in den Mixtopf geben und **9 Min.** [10 Min. | 11 Min.]/**100 °C/☞/ Stufe 1** dünsten.

Währenddessen die **Schnitzel** braten.



5 Schnitzel braten

In einer 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 erwärmst.

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** dazu reichen.

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>

