



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW27
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

EM-Fieber Deutschland: Kräuterschnitzel mit leichtem Sommersalat

Was schmeckt leckerer als ein knuspriges Schnitzel? Da es sich mit vollem Bauch nicht gut Fußballspielen lässt, gibt es einen bunten Salat mit leichtem Joghurtdressing dazu – nun können Jogis Jungs eigentlich nur noch gewinnen, oder? Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Schweineschnitzel



Salarico



Kirschtomaten



roter Rettich



Joghurt



Petersilie



Kerbel



Semmelbrösel



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Petersilie/Kerbel	3 Stängel/2 Bund	6 Stängel/4 Bund
Semmelbrösel 1) 15)	100 g	200 g
Schweineschnitzel	2	4
Zitrone	1	2
Joghurt 7)	100 g	200 g
Salarico Salat	1	2
Kirschtomaten	100 g	200 g
roter Rettich	1	2

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 694 kcal
 Kohlenhydrate: 72 g
 Fett: 22 g, Eiweiß: 48 g
 Ballaststoffe: 3 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Mehl 1), Ei 3), Salz, Pfeffer, Zucker, (Pflanzen-)Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Schüsseln, tiefe Teller, Küchenpapier, Sieb, große Pfanne

Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse, Kräuter** und Obst waschen und putzen.

1 **Kräuter** hacken (die feinen Stiele kannst Du gern mitnutzen), die Hälfte davon in einer Schüssel mit **Semmelbrösel** mischen.

2 Drei tiefe Teller vorbereiten, darin jeweils 2 EL **Mehl**, ein verquirltes **Ei** und die **Kräuterbrösel** verteilen (wenn Du kein Ei zur Hand hast, kannst Du auch einen Schluck Milch verwenden). **Schnitzel** mit Küchenpapier trocken tupfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Schnitzel** zuerst im **Mehl**, dann im **Ei** und zuletzt in den **Kräuterbröseln** wenden und so panieren.

3 Für das **Dressing:** **Zitrone** halbieren und eine Hälfte auspressen. In einer großen Schüssel **Joghurt**, restliche **Kräuter** und **Zitronensaft** mischen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Zucker** abschmecken. Zweite **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden.

4 **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. **Kirschtomaten** halbieren, **Rettich** in Scheiben schneiden.

5 In einer großen Pfanne ca. 100 ml (**Pflanzen-**)**Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** darin von beiden Seiten ca. 7 Min. goldbraun braten. Dabei mehrfach mit einem Löffel heißen **Öls** übergießen.

6 **Schnitzel** aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesaugt werden kann. **Salatstücke**, **Kirschtomatenhälften**, **Rettichscheiben** mit **Joghurtdressing** vermischen.

7 **Kräuterschnitzel** und **Salat** auf Tellern anrichten, **Zitronenspalten** dazulegen und genießen!

