

Knuspriges Kräuterplätzli

dazu Ofenkartoffeln und Salatmix mit Radiesli

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 769 kcal • Tag 3 kochen



-  Schweinsplätzli
-  Kartoffeln (Drillinge)
-  Radiesli
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Petersilie, glatt
-  Naturjoghurt aus Sojaprotein
-  Semmelbrösel
-  Zitrone, gewachst
-  Mayonnaise
-  Blattsalatmischung

**ELTERN ♥
DIESEN TRICK:**
Essen fertig in 15 Min.



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**STROZZAPRETI PASTA
MIT BOLOGNESE**



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Mehl*, Öl*, Eier*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, Küchenpapier, 2 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsplätzli	2 x 125 g	4 x 125 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 800 g
Radiesli	1 x 150 g	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Semmelbrösel 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	2 x 25 g
Blattsaladmischung	1 x 75 g	1 x 50 g 1 x 100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

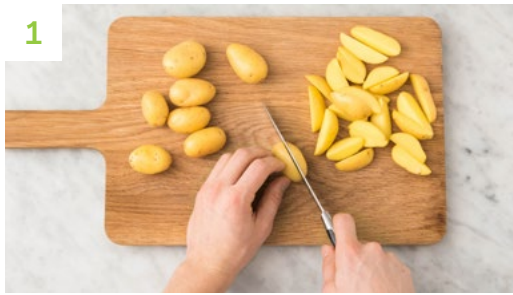
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	523 kJ/ 125 kcal	3219 kJ/ 769 kcal
Fett	5.6 g	34.4 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6.4 g
Kohlenhydrate	11 g	67.9 g
- davon Zucker	2 g	12.1 g
Eiweiss	7.1 g	43.9 g
Salz	0.18 g	1.1 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!)



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln längs vierteln und in einer grossen Schüssel zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“ und etwas **Salz*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



4 Salat vorbereiten

Radiesli in Scheiben schneiden.



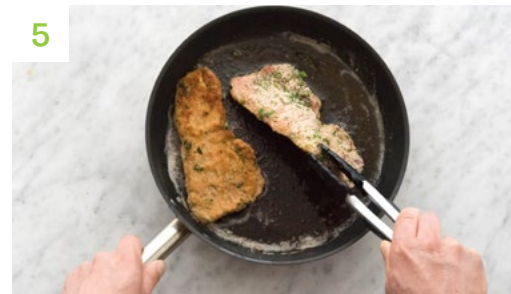
2 Plätzli panieren

Petersilie hacken und die Hälfte davon mit den **Semmelbröseln** in einem tiefen Teller mischen.

In einen weiteren tiefen Teller 2 EL [4 EL] **Mehl*** und in einen dritten tiefen Teller 1 [2] verquirltes **Ei*** geben.

Schweinschulterplätzli mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und nacheinander in **Mehl***, **Ei*** und **Kräuterbröseln** panieren.

Tipp: Wenn Du kein **Ei*** zur Hand hast, kannst Du auch einen Schluck **Milch*** verwenden.



5 Plätzli braten

In einer grossen Bratpfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Plätzli** je Seite ca. 5 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind, dabei immer wieder mit einem Löffel heissem **Öl*** übergiessen.

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



3 Dressing zubereiten

Joghurt, **Mayonnaise** und restliche **Kräuter** in eine grosse Schüssel geben.

Zitrone halbieren und den **Saft** aus 1 [2] Hälfte zum **Joghurt** in die Schüssel pressen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** abschmecken.

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



6 Anrichten

Plätzli auf etwas Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird.

Röstkartoffeln aus dem Ofen nehmen.

Radieslischeiben und **Salatmix** mit dem **Joghurtdressing** vermischen.

Plätzli, **Röstkartoffeln** und **Salat** auf Tellern anrichten, **Zitronenspalten** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Radiesli

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergiess die Radiesli mit heissem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.