

Knuspriges Kräuterplätzli

dazu Ofenkartoffeln und Nüsslisalat mit Radiesli

Family 30 – 40 Minuten • 723 kcal • Tag 3 kochen



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Nüsslisalat



Drillinge



Petersilie



Schweinsfußplätzli



Naturjoghurt



Semmelbrösel



Zitrone



Radiesli



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 aus Deiner Küche*

Zucker*, Ei*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Mehl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 3 tiefe Teller, Küchenpapier und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 x	4 g
Nüsslisalat	1 x	75 g	1 x	150 g
Drillinge	1 x	400 g	1 x	800 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Schweinschmaltzplätzli	2 x	125 g	4 x	125 g
Naturjoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Semmelbrösel 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Radiesli	1 x	150 g	1 x	200 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	17 ml	2 x	17 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. 620 g)
Brennwert	491 kJ/ 117 kcal	3024 kJ/ 723 kcal
Fett	4.83 g	29.72 g
– davon ges. Fettsäuren	0.93 g	5.72 g
Kohlenhydrate	11.29 g	69.48 g
– davon Zucker	2.07 g	12.75 g
Eiweiss	6.58 g	40.49 g
Salz	0.196 g	1.204 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*** und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** vermengen, **salzen*** und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Für 25 Min. im Ofen goldbraun backen, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.



4 Salat vorbereiten

Radiesli in Scheiben schneiden.



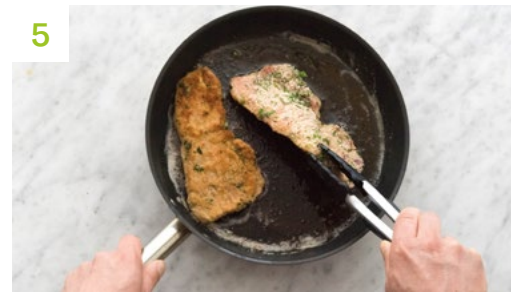
2 Plätzli panieren

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

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

Schweinschmaltzplätzli 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 **Nüsslisalat** 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.

Crispy herb schnitzel

with baked potatoes and lamb's lettuce with radishes

Family 30-40 minutes • 723 kcal • Cook on day 3

34



"Hello Paprika" spice mix



Lamb's lettuce



New potatoes



Parsley



Pork schnitzel



Plain yoghurt



Breadcrumbs



Lemon



Radishes



Mayonnaise

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Basic ingredients from your kitchen*

Sugar*, egg*, salt*, pepper*, oil*, flour*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 3 deep plates, kitchen roll and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
“Hello Paprika” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Lamb's lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Pork escalope	2 x	125 g	4 x	125 g
Plain yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Breadcrumbs 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Radishes	1 x	150 g	1 x	200 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	17 ml	2 x	17 ml

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

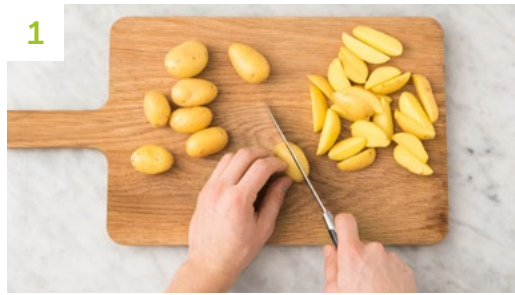
Average nutritional values per (calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 620 g)
Calories	491 kJ/ 117 kcal	3.024 kJ/ 723 kcal
Fat	4.83 g	29.72 g
- incl. saturated fats	0.93 g	5.72 g
Carbohydrate	11.29 g	69.48 g
- incl. sugar	2.07 g	12.75 g
Protein	6.58 g	40.49 g
Salt	0.196 g	1.204 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7**) Milk (including lactose) **8**) Eggs **9**) Mustard **15**) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Roast the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut potatoes lengthwise into quarters and mix in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and “Hello Paprika” spice mix, add salt*, and spread on a baking tray lined with baking paper.

Bake in the oven for 25 min. until the potatoes are soft and golden brown.



2 Bread the schnitzels

Chop parsley and mix half of it with the breadcrumbs on a deep plate.

Put 2 tbsp. [4 tbsp.] flour* and 1 [2] whisked egg* in a deep plate.

Season pork schnitzels with salt* and pepper*, then coat in flour*, egg* and herb breadcrumbs one after the other.

Tip: If you do not have an egg to hand, you can also use a dash of milk.



3 Prepare the dressing

Put yoghurt, mayonnaise and the rest of the herbs in a large bowl.

Halve lemon and squeeze juice from 1 [2] half into the yoghurt in the bowl.

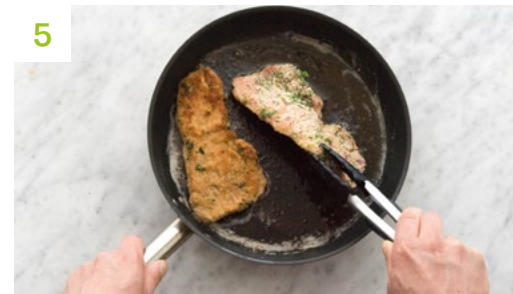
Season with salt*, pepper* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar*.

Cut the rest of the lemon into wedges.



4 Prepare the salad

Cut the radishes into slices.



5 Fry schnitzels

Heat approx. 100 ml oil* in a large frying pan on medium heat.

Sauté schnitzels on each side for approx. 5-7 min. until golden brown, while repeatedly pouring a spoonful of hot oil* over them.

Tip: Don't worry about the large amount of oil*, because the breadcrumbs won't absorb all of it if you heat the oil* up well beforehand.



6 Serve

Lay the schnitzels on some kitchen roll so that the excess fat is absorbed.

Take the baked potatoes from the oven.

Mix radish slices and lamb's lettuce with the yoghurt dressing.

Serve schnitzel, baked potatoes and salad on plates, add lemon wedges, and enjoy.

Radishes

Children may find the root vegetables too spicy. Tip for a milder taste: pour hot water over the radish and let it soak for 3 minutes.

Bon appetit!

Escalope croustillante aux fines herbes, pommes de terre au four, mâche et radis

Famille 30 – 40 minutes • 723 kcal • Cuisiner au 3e jour

34



Mélange d'épices
« Hello paprika »



Mâche



Petites pommes de terre



Persil



Escalopes de porc



Yogourt nature



Chapelure



Citron



Radis



Mayonnaise



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Sucre*, œuf*, sel*, poivre*, huile*, farine*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 3 assiettes creuses, de l'essuie-tout et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x	2 g	1 x	4 g
Mâche	1 x	75 g	1 x	150 g
Pommes de terre grenaille	1 x	400 g	1 x	800 g
Persil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Escalopes de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Yogourt nature 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Chapelure 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
Citron	1 x	90 g	2 x	90 g
Radis	1 x	150 g	1 x	200 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	17 ml	2 x	17 ml

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

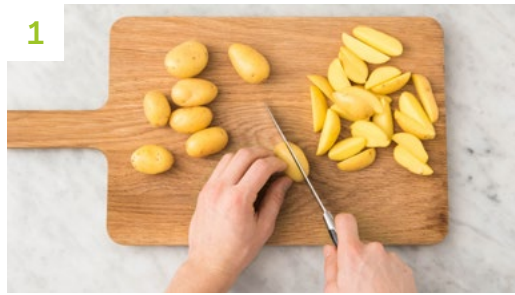
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 620 g)
Valeur calorique	491 kJ/ 117 kcal	3.024 kJ/ 723 kcal
Lipides	4.83 g	29.72 g
- dont acides gras saturés	0.93 g	5.72 g
Glucides	11.29 g	69.48 g
- dont sucre	2.07 g	12.75 g
Protéines	6.58 g	40.49 g
Sel	0.196 g	1.204 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre en quartiers dans le sens de la longueur et les mélanger dans un saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le mélange d'épices « Hello Paprika » et du sel*, puis les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner 25 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.



Préparer la salade

Couper les radis en tranches.



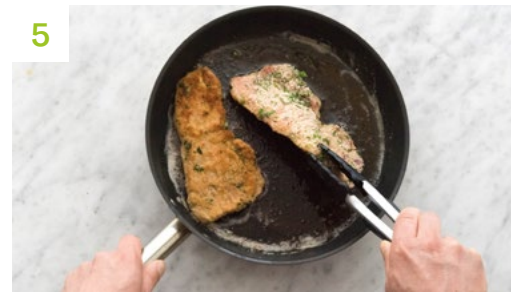
Paner les escalopes

Hacher le persil et en mélanger la moitié à la chapelure dans une assiette creuse.

Mettre dans une autre assiette 2 cs [4 cs] de farine* et dans une troisième assiette 1 [2] œuf battu*.

Saler* et poivrer* l'escalope de porc et la tremper dans la farine*, l'œuf*, puis la chapelure aux herbes pour la paner.

Astuce : si vous n'avez pas d'œuf, vous pouvez aussi utiliser un peu de lait.



Faire revenir les escalopes

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen environ 100 ml d'huile.

Faire revenir les escalopes env. 5 à 7 min par face jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Verser régulièrement de l'huile* chaude dessus à l'aide d'une cuillère pendant la cuisson.

Astuce : même si beaucoup d'huile est utilisée, la chapelure n'absorbe pas tout si l'huile est bien préchauffée.



Préparer la sauce

Mettre le yogourt et le reste du persil dans un saladier.

Couper le citron en deux et presser le jus de 1 [2] moitiés sur le yogourt.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et 1 cc [2 cc] de sucre*.

Couper le reste du citron en tranches.



Dresser

Poser l'escalope sur de l'essuie-tout afin d'absorber le surplus de graisse.

Sortir les pommes de terre du four.

Mélanger les tranches de radis et la mâche avec la sauce au yogourt.

Dresser les escalopes, les pommes de terre et la salade sur les assiettes. Garnir de quartiers de citron et déguster.

Radis

Les enfants peuvent trouver les légumes-racines trop épicés. Conseil pour un goût plus doux : arrosez les radis d'eau chaude et les laisser tremper 3 minutes.

Bon appétit !