

Plätzli mit Zwiebel-Kampot-Pfeffer-Sauce

Broccoli und Kartoffelwedges

Family 30 – 40 Minuten • 908 kcal • Tag 5 kochen

3



Schweine Huft Plätzli



Semmelbrösel



Kampot Pfeffer



Broccoli



Zwiebel



vorw. festk. Kartoffeln



Halbrahm



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

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*, Mehl*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, Küchenpapier, 1 Messbecher, 1 Sieb, 2 tiefe Teller und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweine Huft Plätzli	2 x 125 g	4 x 125 g
Semmelbrösel 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Kampot Pfeffer	1 x 2 g	1 x 4 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	5 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. 720 g)
Brennwert	525 kJ/ 126 kcal	3798 kJ/ 908 kcal
Fett	6.56 g	47.43 g
- davon ges. Fettsäuren	1.56 g	11.28 g
Kohlenhydrate	10.56 g	76.42 g
- davon Zucker	1.37 g	9.90 g
Eiweiss	5.81 g	42.07 g
Salz	0.175 g	1.264 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!)



Für die Kartoffeln

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

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Kartoffelecken mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im vorgeheizten Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



Weiter geht's

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Zwiebelstreifen darin 4 – 5 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit **Halbrahm**, **Kampot Pfeffer**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** dick genug ist. Mit **Salz*** abschmecken.

Broccoliröschen in dem grossen Topf 3 – 5 Min. bissfest kochen, dann durch ein Sieb abgiessen.



Gemüse vorbereiten

Einen grossen Topf mit **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Broccoli** in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kampot Pfeffer grob hacken.



Plätzli braten

In einer grossen Bratpfanne 100 ml **Öl*** erhitzen.

Plätzli darin je Seite ca. 3 – 7 Min. braten, bis sie goldbraun sind.

Plätzli aus der Bratpfanne nehmen und mit etwas Küchenpapier abtupfen.

Tipp: Keine Angst vor der grossen Menge Öl, die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiss genug ist.



Plätzli panieren

Mayonnaise in eine grosse Schüssel geben.

Semmelbrösel auf einen grossen Teller geben.

2 EL [4 EL] **Mehl*** auf einen zweiten grossen Teller geben.

Plätzli zuerst im **Mehl*** wenden und überschüssiges **Mehl*** abklopfen, dann in der grossen Schüssel mit der **Mayonnaise** vermischen, sodass die **Plätzli** überall benetzt sind.

Zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren und diese gut andrücken.



Anrichten

Plätzli mit **Kartoffeln**, **Broccoliröschen** und **Sauce** auf Tellern anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Schnitzel with onion and Kampot pepper sauce, broccoli and potato wedges

Family 30-40 minutes • 908 kcal • Cook on day 5

3



Pork schnitzel steak



Breadcrumbs



Kampot pepper



Broccoli



Onion



Mainly waxy potatoes



Single cream



Mayonnaise



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

Let's get started

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

Basic ingredients

Water*, pepper*, salt*, oil*, flour*, chicken stock powder*.

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 small pot, kitchen roll, 1 measuring jug, 1 sieve, 2 deep plates and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pigs hoof steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Breadcrumbs 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
Kampot pepper	1 x	2 g	1 x	4 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Mainly waxy potatoes	1 x	500 g	1 x	1.000 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x	17 ml	5 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. 680 g)
Calories	525 kJ/ 126 kcal	3.798 kJ/ 908 kcal
Fat	6.56 g	47.43 g
- incl. saturated fats	1.56 g	11.28 g
Carbohydrate	10.56 g	76.42 g
- incl. sugar	1.37 g	9.90 g
Protein	5.81 g	42.07 g
Salt	0.175 g	1.264 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!)



For the potatoes

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

Heat plenty of water* in the kettle.

Cut the washed potatoes into wedges and spread them over a baking tray lined with baking paper.

Drizzle the potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, season with salt* and pepper* and bake in the preheated oven for 25-30 min. until they are golden brown and soft.



On to the next step

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot on medium heat.

Sauté the sliced onion in it for 4-5 min. until onions are translucent.

Deglaze the contents of the pot with single cream, Kampot pepper, 4 g [8 g] chicken stock powder* and 50 ml [100 ml] water* and simmer for 1-2 min. until the sauce is thick enough. Season with salt*.

In the meantime, cook the broccoli florets in the large pot for 3-5 min. until firm to the bite, then drain through a sieve.



Prepare the vegetables

Fill a large pan with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

In the meantime, divide the broccoli into bite-sized florets.

Halve onion and cut it into thin strips.

Coarsely chop the Kampot pepper.



Fry schnitzels

Heat 100 ml oil* in a large frying pan.

Fry schnitzels in it for approx. 3-7 min. on each side until they are golden brown.

Take schnitzels out of the frying pan and dab with a little kitchen roll.

Tip: Don't worry about the large amount of oil, because the breadcrumbs won't absorb all of it if the oil is hot enough beforehand.



Bread the schnitzels

Place the mayonnaise into a large bowl.

Spread the breadcrumbs on a large plate.

Put 2 tbsp. [4 tbsp.] flour* on a second large plate.

First turn the schnitzels in flour* and tap off any excess flour*, then coat with the mayonnaise in the large bowl until the schnitzels are moistened all over.

Lastly, coat all around with breadcrumbs and press them on well.



Serve

Serve schnitzels with potatoes, broccoli florets and sauce on plates and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Escalopes à la sauce au poivre de Kampot et aux oignons avec du brocoli et des pommes de terre au four

Famille 30 – 40 minutes • 908 kcal • Cuisiner au 5e jour

3



Escalopes de porc



Chapelure



Poivre de Kampot



Brocoli



Oignon



Pommes de terre à



chair ferme Crème
demi-écrémée



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

Eau*, poivre*, sel*, huile*, farine*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier de cuisson, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 petite casserole, de l'essuie-tout, 1 verre doseur, 1 passoire, 2 assiettes creuses et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Escalopes de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Chapelure 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Poivre de Kampot	1 x 2 g	1 x 4 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 500 g	1 x 1.000 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	5 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. 720 g)
Valeur calorique	525 kJ/ 126 kcal	3.798 kJ/ 908 kcal
Lipides	6.56 g	47.43 g
- dont acides gras saturés	1.56 g	11.28 g
Glucides	10.56 g	76.42 g
- dont sucre	1.37 g	9.90 g
Protéines	5.81 g	42.07 g
Sel	0.175 g	1.264 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 !)



Pour les pommes de terre

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

Chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

Laver les pommes de terre, les couper en tranches et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Arroser les pommes de terre d'1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer*, puis enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et tendres à l'intérieur.



Ça continue

Chauffer dans une petite casserole 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen. Y faire suer les dés d'oignon 4 à 5 min jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Déglacer le contenu de la casserole avec la crème demi-écrémée, le poivre de Kampot, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et 50 ml [100 ml] d'eau*. Laisser mijoter 1 à 2 min jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse. Saler*.

Pendant ce temps, faire cuire les bouquets de brocoli dans la grande casserole 3 à 5 min jusqu'à ce qu'ils soient croquants, puis les égoutter dans une passoire.



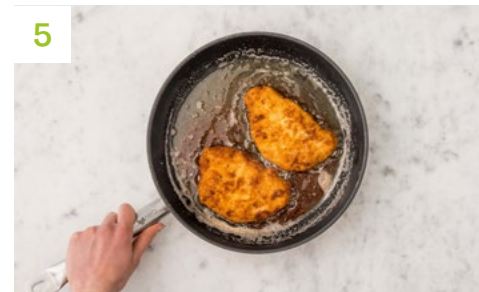
Préparer les légumes

Remplir une grande casserole d'eau chaude, saler* et porter à ébullition.

Pendant ce temps, couper le brocoli en petits bouquets.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher grossièrement le poivre de Kampot.



Faire revenir les escalopes

Dans une grande poêle, chauffer 100 ml d'huile*. Y faire revenir les escalopes env. 3 à 7 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Sortir les escalopes de la poêle et les tamponner avec de l'essuie-tout pour absorber l'excédent de graisse.

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



Paner les escalopes

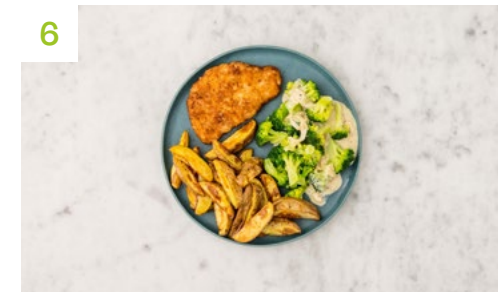
Mettre la mayonnaise dans un saladier.

Verser la chapelure dans une grande assiette.

Verser 2 cs [4 cs] de farine* sur une deuxième grande assiette.

Tremper l'escalope d'abord dans la farine*, puis enlever l'excédent de farine*. Mélanger ensuite à la mayonnaise dans le saladier de manière à ce que l'escalope soit bien recouverte.

Les paner ensuite avec la chapelure en appuyant bien.



Dresser

Disposer les escalopes, les pommes de terre, les bouquets de brocoli et la sauce dans les assiettes.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le
QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

