

Plätzli mit Zwiebel-Pfeffer-Sauce

Broccoli und Kartoffelwedges

Family 30 – 40 Minuten • 3.700 kj/884 kcal • Tag 2 kochen

10



Schweinsplätzli



Semmelbrösel



Kampot Pfeffer



Broccoli



Zwiebel



vorw. festk. Kartoffeln



Halbrahm



Mayonnaise



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

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

Was Du benötigst

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
Schweinsplätzli	2 x 125 g	4 x 125 g
Semmelbrösel 1)	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 1.000 g
Halbrahm 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Wasser*, Mehl*, Öl*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	535 kJ/128 kcal	3.700 kJ/884 kcal
Fett	6.78 g	46.83 g
- davon ges. Fettsäuren	1.68 g	11.62 g
Kohlenhydrate	10.45 g	72.19 g
- davon Zucker	1.53 g	10.54 g
Eiweiss	6.05 g	41.81 g
Salz	0.223 g	1.542 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 2) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milderzeugnisse (einschliesslich Laktose).

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Für die Kartoffeln

Ungeschälte **Kartoffeln** in 4 oder 6 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 für 25 – 30 Min. backen.



Weiter geht's

1 EL [2 EL] **Öl*** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und **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 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** dick genug ist, und mit **Salz*** abschmecken.

Broccoliröschen im grossen Topf für 3 – 5 Min. bissfest kochen und 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, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Kampot-Pfeffer grob hacken.



Plätzli braten

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

Plätzli je Seite ca. 3 – 7 Min. darin 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

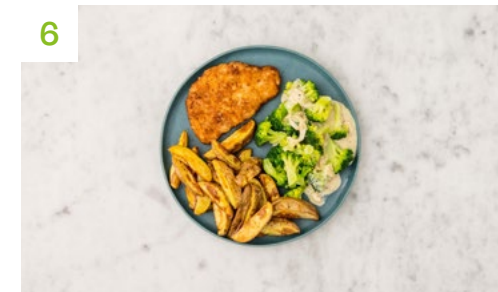
2 tiefe Teller und eine grosse Schüssel vorbereiten.

Mayonnaise in die grosse Schüssel geben.

Auf dem 1. Teller **Mehl*** verteilen. Auf den 2. Teller **Semmelbrösel** 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 (diese gut andrücken).



Anrichten

Plätzli, **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 pepper sauce, broccoli and potato wedges

Family 25 – 35 minutes • 3.700 kj/884 kcal • Cook on day 2

10



Pork schnitzel



Breadcrumbs



Kampt pepper



Broccoli



Onion



Mainly waxy potatoes



Single cream



Mayonnaise



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

Good to have at hand

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

Let's get started

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

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

What you need

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 plate and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork schnitzel	2 x 125 g	4 x 125 g
Breadcrumbs 1)	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 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Water*, flour*, oil*, chicken stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	535 kJ/128 kcal	3.700 kJ/884 kcal
Fat	6.78 g	46.83 g
- incl. saturated fats	1.68 g	11.62 g
Carbohydrate	10.45 g	72.19 g
- incl. sugar	1.53 g	10.54 g
Protein	6.05 g	41.81 g
Salt	0.223 g	1.542 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: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof
2) Eggs or egg products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



For the potatoes

Cut unpeeled **potatoes** into 4 or 6 pieces and spread them on a baking tray lined with baking paper.

Sprinkle 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** on the **potato** wedges, season with **salt*** and **pepper*** and bake in a preheated oven for 25-30 min.



Prepare vegetables

Fill a large pot with **hot water**, add **salt***, then bring to the boil.

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

Halve and peel **onion** and cut it into thin strips. Coarsely chop the **Kampot** pepper.



Bread schnitzels

Prepare 2 deep plates and a large bowl. Put the **mayonnaise** into the large bowl.

Spread **flour*** on the 1st plate. Put **breadcrumbs** on the 2nd 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** (press them on well).



On to the next step

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a small pot on medium heat and sauté strips of **onion** for 4-5 min. until colourless.

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 2 min. until the **sauce** is thick enough, then season with **salt***.

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



Fry schnitzels

Heat 100 ml **oil*** in a large frying pan.

Fry **schnitzels** 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.



Serve

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

Bon appetit!

Escalopes à la sauce au poivre et aux oignons, brocoli et pommes de terre

10

Famille 25 - 35 minutes - 3.700 kj/884 kcal • Cuisiner au 2e jour



Escalope 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

Ingédients à toujours avoir chez soi

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

C'est parti

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

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du 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 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Escalopes de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Chapelure 1)	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
Oignon	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 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Eau*, farine*, huile*, bouillon de volaille en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	535 kJ/128 kcal	3.700 kJ/884 kcal
Lipides	6.78 g	46.83 g
- dont acides gras saturés	1.68 g	11.62 g
Glucides	10.45 g	72.19 g
- dont sucre	1.53 g	10.54 g
Protéines	6.05 g	41.81 g
Sel	0.223 g	1.542 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 : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten 2) œufs ou produits à base d'œufs 4) moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



1 Pour les pommes de terre

Couper les **potatoes** non pelées en 4 ou en 6 tranches et disposer sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Arroser les **potatoes** d'1 cs [2 cs] d'**huile***, **saler*** et **poivrer*** et enfourner 25 à 30 min.



2 Préparer les légumes

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

Pendant ce temps, séparer le **brocoli** en petits bouquets.

Couper l'**oignon** en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Hacher grossièrement le **poivre de Kampot**.



3 Paner les escalopes

Préparer 2 assiettes creuses et un grand saladier.

Mettre la **mayonnaise** dans le saladier.

Mettre de la **farine*** dans la 1ère assiette. Mettre de la **chapelure** dans la 2ème assiette.

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

Ensuite, paner avec la **chapelure** (bien l'appuyer sur les escalopes).



4 Ça continue

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une petite casserole à feu moyen et faire revenir les lamelles d'**oignon** 4 à 5 min jusqu'à ce qu'elles 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*** et laisser mijoter 2 min jusqu'à ce que la **sauce** soit suffisamment épaisse, puis **saler***.

Faire cuire les **bouquets de brocoli** dans une grande casserole 3 à 5 min. jusqu'à ce qu'ils soient al dente et égoutter dans une passoire.



5 Faire revenir les escalopes

Dans une grande poêle, chauffer 100 ml d'**huile***.

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 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.



6 Dresser

Disposer les **escalopes**, les **potatoes**, les **bouquets de brocoli** et la **sauce** dans les assiettes.

Bon appétit !