

Plätzli mit Ofenkartoffeln

dazu Dill-Gurkensalat und Tomatenmayonnaise

Family 30 – 40 Minuten • 3.915 kj/936 kcal • Tag 2 kochen



Schweineschnitzel



Mehl



Semmelbrösel



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



Mayonnaise



Joghurt



Tomaten



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Dill



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

Gut, im Haus zu haben
Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Ei*,
Weissweinessig*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, Frischhaltefolie, 1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 3 tiefe Teller und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweineschnitzel	2 x 125 g	4 x 125 g
Mehl 15	1 x 25 g	1 x 50 g
Semmelbrösel 15	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 8 9	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Joghurt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g

Zucker*, Öl*, Ei*, Weissweinessig* Angaben im Text
Salz*, Pfeffer* 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	557 kJ/133 kcal	3915 kJ/936 kcal
Fett	6.55 g	46.07 g
- davon ges. Fettsäuren	1.08 g	7.62 g
Kohlenhydrate	11.92 g	83.86 g
- davon Zucker	1.78 g	12.51 g
Eiweiss	6.28 g	44.21 g
Salz	0.323 g	2.273 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.

Kartoffeln in 1.5 cm breite Spalten (**Wedges**) schneiden.

In einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Gewürzmischung „Paprikagewürz“**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Kartoffeln backen

Kartoffel gleichmässig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen.

Tipps: Die Kartoffeln werden knuspriger, wenn Du sie in dieser Zeit ein paarmal wendest.



Für den Dip

Mayonnaise zusammen mit **Joghurt** in eine kleine Schüssel geben und die **Tomate** hineinraffeln.

Danach umrühren und ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in feine Scheiben schneiden.

Dill fein hacken.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Weissweinessig*** zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl*** **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurkenscheiben und **Dill** hinzugeben und gut vermengen.



Plätzli panieren

Fleisch zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und ein wenig flacher klopfen. 3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller **Mehl** verteilen.

Im 2. Teller 1 [2] **Ei*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verquirlen.

Auf den 3. Teller **Semmelbrösel** geben.

Plätzli zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei*** ziehen und zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren (diese gut andrücken).



Plätzli braten

In einer grossen Bratpfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Plätzli je Seite ca. 3 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind. **Tipps:** Keine Angst vor der grossen Menge Öl, die **Semmelbrösel** saugen nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiss genug ist.

Zum Schluss **Plätzli**, **Wedges** und **Gurkensalat** auf einem Teller anrichten und **Dip** dazureichen.

Du liebst HelloFresh?

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



Schnitzel with baked potatoes

served with dill-cucumber salad and tomato mayonnaise

Family 30-40 minutes • 3.915 kj/936 kcal • Cook on day 2



Pork cutlets



Flour



Breadcrumbs



"Paprika seasoning" spice mix



Mayonnaise



Yoghurt



Tomatoes



Mainly waxy potatoes



Cucumber



Dill



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, sugar*, oil*, egg*, white wine vinegar*

Let's get started

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

What you need

1 baking tray lined with baking paper, cling film, 1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small bowl, 3 deep plates and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Cut pork escalope	2 x 125 g	4 x 125 g
Flour 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Breadcrumbs 15)	1 x 100 g	2 x 100 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sugar*, oil*, egg*, white wine vinegar*	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	557 kJ/133 kcal	3.915 kJ/936 kcal
Fat	6.55 g	46.07 g
- incl. saturated fats	1.08 g	7.62 g
Carbohydrate	11.92 g	83.86 g
- incl. sugar	1.78 g	12.51 g
Protein	6.28 g	44.21 g
Salt	0.323 g	2.273 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). Cut potatoes into wedges approx. 1.5 cm thick. In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Paprika" spice mix, and some salt* and pepper*.



Roast the potatoes

Spread potatoes evenly on a baking tray lined with baking paper and bake on the middle shelf of the oven for 25-30 min. Tip: The potatoes will be crispier if you turn them a few times during baking time.



For the dip

Add mayonnaise to a small bowl together with yoghurt and grate in the tomato. Then stir and season with salt* and pepper* if necessary.



For the cucumber salad

Cut off the ends of the cucumber and cut cucumber into thin slices. Finely chop the dill. Mix 1 tbsp. [2 tbsp.] white wine vinegar* together with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt*, pepper* and a pinch of sugar* in a large bowl to make a dressing. Add the cucumber slices and dill and mix well.



Bread the schnitzels

Place meat between 2 sheets of cling film and flatten them a little more. Prepare 3 deep plates: Spread flour on the 1st plate. On the 2nd plate, whisk 1 [2] egg* with salt* and pepper*. Put breadcrumbs on the 3rd plate. First coat the schnitzels in the flour, next dip them in the egg*, and finally coat them all over with the breadcrumbs (press these on well).



Fry schnitzels

Heat approx. 100 ml oil* in a large frying pan on medium heat. Fry schnitzels for approx. 3-7 min. on each side until they are golden brown. 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. Finally, arrange the schnitzels, wedges and cucumber salad on a plate and serve with the dip.

Love HelloFresh?

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



Escalope aux pommes de terre au four

servie avec une salade d'aneth et de concombre et une mayonnaise à la tomate

Famille 30 – 40 minutes • 3.915 kj/936 kcal • Cuisiner le 2e jour

34



Escalope de porc



Farine



Chapelure



Mélange d'épices
« paprika épice »



Mayonnaise



Yogourt



Tomates Pommes de



terre à chair ferme



Courgette



Aneth



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, sucre*, huile*, œuf*, vinaigre de vin blanc*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, film alimentaire, 1 grande poêle, 2 grands saladiers, 1 petit bol, 3 assiettes creuses et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Escalopes de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Farine 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Chapelure 15)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sucre*, huile*, œuf*, vinaigre de vin blanc*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	557 kJ/133 kcal	3.915 kJ/936 kcal
Lipides	6.55 g	46.07 g
- dont acides gras saturés	1.08 g	7.62 g
Glucides	11.92 g	83.86 g
- dont sucre	1.78 g	12.51 g
Protéines	6.28 g	44.21 g
Sel	0.323 g	2.273 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 (y compris le 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 (200 °C pour un four à chaleur tournante). Couper les pommes de terre en morceaux (wedges) d'env. 1.5 cm. Dans un grand saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile*, le mélange d'épices « Hello Paprika » et un peu de sel* et de poivre*.



Cuire les pommes de terre

Répartir les pommes de terre uniformément sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner 25 à 30 min à mi-hauteur. Astuce : Les pommes de terre seront plus croustillantes si vous les retournez quelquefois pendant la cuisson.



Pour le dip

Mettre la mayonnaise et le yogourt dans un petit bol et y râper la tomate. Remuer ensuite et assaisonner le cas échéant avec du sel* et du poivre*.



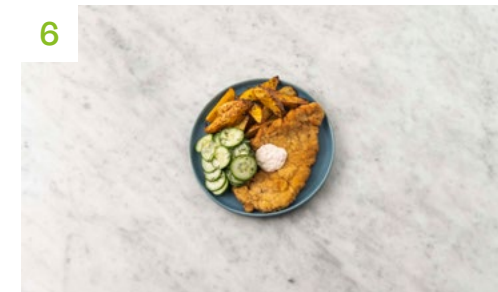
Pour la salade de concombre

Couper les extrémités du concombre, puis couper celui-ci en fines tranches. Hacher finement l'aneth. Dans un grand saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de vinaigre de vin blanc*, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* jusqu'à obtenir une sauce. Ajouter les tranches de concombre et l'aneth et bien mélanger.



Paner les escalopes

Placer la viande dans du film alimentaire et l'aplatir légèrement. Préparer 3 assiettes creuses : Mettre de la farine dans la 1ère assiette. Dans la 2ème assiette, fouetter 1 [2] œuf(s)* avec du sel* et du poivre*. Mettre de la chapelure dans la 3ème assiette. Passer les escalopes d'abord dans la farine, puis dans l'œuf* et enfin les enrober de chapelure sur toute leur surface (bien les presser).



Faire revenir les escalopes

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen environ 100 ml d'huile. Faire revenir les escalopes env. 3 à 7 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Astuce : même si beaucoup d'huile est utilisée, la chapelure n'absorbe pas tout si l'huile est bien préchauffée. Enfin, disposer les escalopes, les wedges et la salade de concombre sur une assiette et servir avec le dip.

Vous aimez HelloFresh ?

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

