

# Plätzli mit Ofenkartoffeln

dazu Dill-Gurkensalat und Tomatenmayonnaise

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 959 kcal • Tag 5 kochen

24



Schweinsplätzli



vorw. festk. Kartoffeln



Semmelbrösel



Mayonnaise



Sahnejoghurt aus Saland



Tomaten



Gurke



Dill



- 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\*

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

## Kochutensilien

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
Schweinsplätzli	2 x 125 g	4 x 125 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Sahnejoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 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. 698 g)
Brennwert	575 kJ/ 138 kcal	4014 kJ/ 959 kcal
Fett	6.8 g	47.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.5 g	10.7 g
Kohlenhydrate	12.4 g	86.4 g
- davon Zucker	1.6 g	11.1 g
Eiweiss	6.7 g	46.7 g
Salz	0.18 g	1.26 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.

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

**Kartoffelwedges** in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.



## Kartoffeln backen

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

**Tipp:** Die Kartoffeln werden knuspriger, wenn Du sie in dieser Zeit ein paar mal wendest.



## Für den Dip

In eine kleine Schüssel **Mayonnaise** und die Hälfte [gesamten] **Sahnejoghurt** geben.

**Tomate** hineinreiben, gut durchrühren und ggf. mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Gurkensalat

**Gurke** in feine Scheiben schneiden.

**Dill** fein hacken.

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

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



## Plätzli panieren

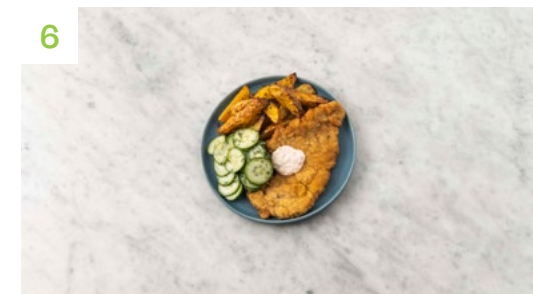
**Fleisch** zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und ein wenig flacher klopfen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 25 g [50 g] **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.

**Tipp:** 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.

En Guete!

# Schnitzel and roast potatoes

with dill-and-cucumber salad and tomato mayonnaise

Family High protein 30–40 minutes • 959 kcal • Cook on day 5

24



Pork schnitzel



Mainly waxy potatoes



Breadcrumbs



Mayonnaise



Cream yoghurt  
from Saland



Tomatoes



Cucumber



Dill



- 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.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, flour\*, oil\*, eggs\*, sugar\*, white wine vinegar\*

## Cooking utensils

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
Pork schnitzel	2 x 125 g	4 x 125 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Breadcrumbs <b>15)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Cream yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Cucumber	1 x 300 g	2 x 300 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g

\*\*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. 698 g)
Calories	575 kJ/138 kcal	4014 kJ/959 kcal
Fat	6.8 g	47.2 g
– of which saturated fats	1.5 g	10.7 g
Carbohydrate	12.4 g	86.4 g
– of which sugar	1.6 g	11.1 g
Protein	6.7 g	46.7 g
Salt	0.18 g	1.26 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 the washed potatoes into 1.5 cm thick wedges.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* with some salt\* and pepper\*.



## Bake the potatoes

Spread the potatoes evenly on a baking tray lined with baking paper and bake on the middle shelf for 25–30 min.

Tip: *The potatoes will be crispier if you turn them a couple of times.*



## For the dip

In a small bowl, mix the **mayonnaise** and half [all] of the cream yoghurt.

Grate in the tomato, mix well and season with salt\* and pepper\* to taste.



## For the cucumber salad

Cut the cucumber into thin slices.

Finely chop the dill.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*, salt\*, pepper\* and 1 pinch of sugar\* to make a **dressing**.

Add the cucumber slices and dill, then mix well.



## Bread the schnitzels

Put the meat between 2 sheets of cling film and pound slightly thinner.

Prepare 3 deep plates: On the first plate, spread 25 g [50 g] flour\*.

On the second plate, whisk 1 [2] eggs\* with salt\* and pepper\*.

On the third plate, spread the breadcrumbs.

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 the schnitzels

Heat 100 ml oil\* in a large frying pan on medium heat. Fry the schnitzels for 3–7 min. on each side until 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.

**Bon appetit!**

# Escalope avec pommes de terre, accompagnée de salade de concombre à l'aneth et de mayonnaise à la tomate

Famille Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 959 kcal • Cuisiner au 5e jour

24



Escalope de porc



Pommes de terre  
à chair ferme



Chapelure



Mayonnaise



Yogourt à la  
crème de Saland



Tomates



Concombre



Aneth



- 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.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, farine\*, huile\*, œufs\*, sucre\*, vinaigre de vin blanc\*

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Escalope de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Chapelure <b>15)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Yogourt à la crème de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g

\*\*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. 698 g)
Valeur calorique	575 kJ/ 138 kcal	4014 kJ/ 959 kcal
Lipides	6,8 g	47,2 g
- dont acides gras saturés	1,5 g	10,7 g
Glucides	12,4 g	86,4 g
- dont sucre	1,6 g	11,1 g
Protéines	6,7 g	46,7 g
Sel	0,18 g	1,26 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 !)



## 1 Pour les pommes de terre

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

Laver les pommes de terre et les couper en quartiers de 1,5 cm de large.

Dans un saladier, mélanger les quartiers de pommes de terre à 1 cs [2 cs] d'huile\* et un peu de sel\* et de poivre\*.



## 2 Cuire les pommes de terre

Répartir uniformément les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner à mi-hauteur pendant 25 à 30 min.

Astuce : les pommes de terre seront plus croustillantes si vous les retournez de temps en temps pendant la cuisson.



## 3 Pour le dip

Dans un bol, ajouter la mayonnaise et la moitié [la totalité] du yogourt à la crème.

Ajouter la tomate râpée, bien remuer et, si nécessaire, assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 4 Pour la salade de concombre

Couper le concombre en fines tranches.

Hacher finement l'aneth.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile\*, 1 cs [2 cs] de vinaigre\*, du sel\*, du poivre\* et une pincée de sucre\* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter les tranches de concombre et l'aneth et bien mélanger.



## 5 Paner les escalopes

Placez la viande entre 2 feuilles de film alimentaire et tapotez un peu pour l'aplatir.

Préparer 3 assiettes creuses : Dans la 1re assiette, verser 25 g [50 g] de farine\*.

Dans la 2e assiette, battre 1 [2] œuf(s)\* avec du sel\* et du poivre\*.

Dans la 3e assiette, verser la chapelure.

Retourner d'abord l'escalope dans la farine\*, puis dans l'œuf\* et pour finir, paner tous les côtés avec la chapelure (bien appuyer).



## 6 Faire frire les escalopes

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

Astuce : pas de crainte avec la grande quantité d'huile, la chapelure n'absorbe pas tout si l'huile est suffisamment chaude.

Pour finir, dresser les escalopes, les quartiers de pommes de terre et la salade de concombre sur une assiette et ajouter la sauce.

**Bon appétit !**