

Knuspriges Kräuterplätzli

dazu Ofenkartoffeln und Nüsslisalat mit Radiesli

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 769 kcal • Tag 3 kochen

34



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kartoffeln (Drillinge)



Petersilie, glatt



Schweinsplätzli



Naturjoghurt aus Saland



Semmelbrösel



Zitrone, gewachst



Radiesli



Mayonnaise



Blattsalatsmischung



- 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*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 2 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	2 g	1 x	4 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x	400 g	1 x	800 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Schweinsplätzli	2 x	125 g	4 x	125 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Semmelbrösel 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 g	2 x	90 g
Radiesli	1 x	150 g	1 x	200 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	2 x	25 g
Blattsalatsmischung	1 x	75 g	2 x	75 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. 620 g)
Brennwert	523 kJ/ 125 kcal	3219 kJ/ 769 kcal
Fett	5.6 g	34.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6.4 g
Kohlenhydrate	11 g	67.9 g
– davon Zucker	2 g	12.1 g
Eiweiss	7.1 g	44 g
Salz	0.19 g	1.17 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***, „Hello Paprika“ und etwas **Salz*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 25 Min. backen, bis sie 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.

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

Schweinschulterplätzli 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.

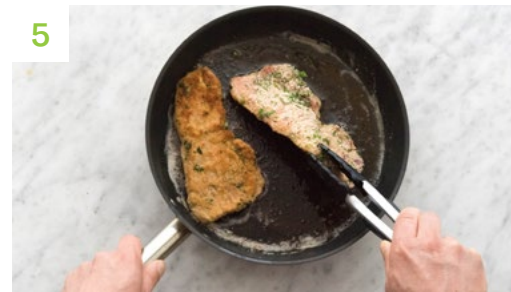


3 Dressing zubereiten

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.



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.



6 Anrichten

Plätzli auf etwas Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird.

Röstkartoffeln aus dem Ofen nehmen.

Radieslischeiben und **Salatmix** 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 High protein 30–40 minutes • 769 kcal • Cook on day 3

34



“Hello paprika” spice mix



New potatoes



Flat leaf parsley



Pork schnitzel



Plain yoghurt from Saland



Breadcrumbs



Waxed lemon



Radishes



Mayonnaise



Leaf lettuce mix

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Flour*, oil*, eggs*, sugar*, pepper*, salt*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
“Hello Paprika” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Pork schnitzel	2 x	125 g	4 x	125 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Breadcrumbs 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Radishes	1 x	150 g	1 x	200 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	2 x	25 g
Leaf lettuce mix	1 x	75 g	2 x	75 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

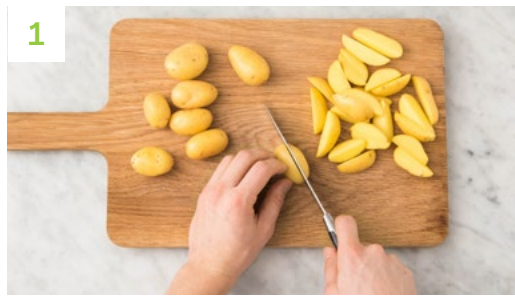
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 620 g)
Calories	523 kJ/125 kcal	3219 kJ/769 kcal
Fat	5.6 g	34.4 g
– of which saturated fats	1 g	6.4 g
Carbohydrate	11 g	67.9 g
– of which sugar	2 g	12.1 g
Protein	7.1 g	44 g
Salt	0.19 g	1.17 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!)



Bake the potatoes

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

Quarter the potatoes lengthways, then mix together in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, the “Hello Paprika” and a little salt*.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 25 min. until soft and golden brown.



Bread the schnitzels

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

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] flour* to another deep plate and 1 [2] beaten egg(s)* to a third deep plate.

Season the 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.



Make the dressing

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

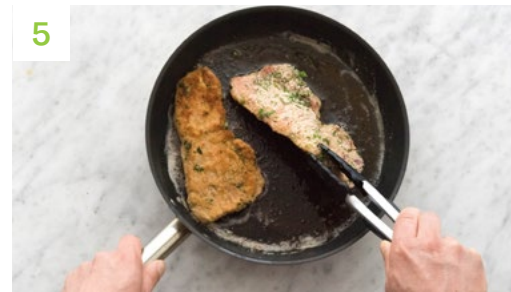
Halve lemon and squeeze juice from 1 [2] half into the yoghurt in the bowl. Season with salt*, pepper* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar*.

Cut the remaining lemon into wedges.



Prepare the salad

Cut the radishes into slices.



Fry the schnitzels

Heat 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.*



Serve

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

Take the baked potatoes from the oven.

Mix the radish slices and salad mix with the yoghurt dressing.

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

Bon appetit!

Radishes

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

Escalopes panées aux herbes

accompagnées de pommes de terre au four et d'une salade aux noix et radis

Famille Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 769 kcal • Cuisiner au 3e jour

34



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Pommes de
terre (grenaille)



Persil plat



Escalopes de porc



Yogourt nature de Saland



Chapelure



Citron, ciré



Radis



Mayonnaise



Mélange de salade verte



- 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*

Farine*, huile*, œufs*, sucre*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,
1 assiette creuse, de l'essuie-tout, 1 saladier et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x	2 g	1 x	4 g
Pommes de terre (grenaille)	1 x	400 g	1 x	800 g
Persil, plat	1 x	10 g**	1 x	10 g
Escalope de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Chapelure 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
Citron, ciré	1 x	90 g	2 x	90 g
Radis	1 x	150 g	1 x	200 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	2 x	25 g
Mélange de salade verte	1 x	75 g	2 x	75 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

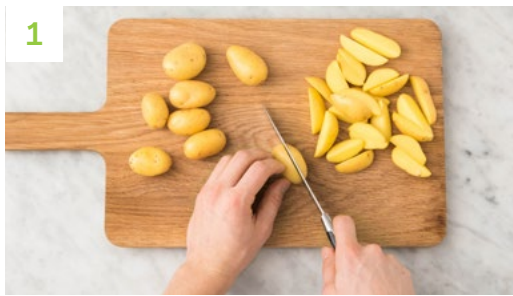
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 620 g)
Valeur calorique	523 kJ/ 125 kcal	3219 kJ/ 769 kcal
Lipides	5,6 g	34,4 g
– dont acides gras saturés	1 g	6,4 g
Glucides	11 g	67,9 g
– dont sucre	2 g	12,1 g
Protéines	7,1 g	44 g
Sel	0,19 g	1,17 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 Cuire les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre en quartiers dans le sens de la longueur et mélanger dans un saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le mélange « Hello Paprika » et un peu de sel*.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 25 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.



2 Paner les escalopes

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

Préparer 2 cs [4 cs] de farine* dans une deuxième assiette creuse et 1 [2] œuf(s) battu(s)* dans une troisième assiette creuse.

Assaisonner les escalopes de porc avec du sel* et du poivre*, puis les passer successivement dans la farine*, l'œuf* et la chapelure aux herbes.

Astuce : si vous n'avez pas d'œufs sous la main, vous pouvez utiliser un peu de lait* à la place.



3 Préparer la sauce

Placer le yogourt, la mayonnaise et le reste des herbes dans un saladier.

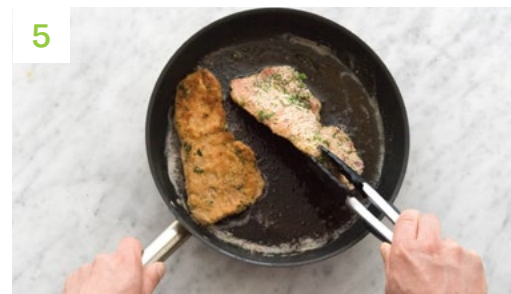
Couper le citron en deux et presser le jus de la moitié [totalité] dans le saladier, avec le yogourt. Assaisonner avec du sel*, du poivre* et 1 cc [2 cc] de sucre*.

Couper le reste du citron en quartiers.



4 Préparer la salade

Couper les radis en fines tranches.



5 Faire frire les escalopes

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen env. 100 ml d'huile*. Y faire dorer les escalopes environ 5 à 7 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en les arrosant régulièrement d'huile* chaude avec une cuillère.

Astuce : pas d'inquiétude quant à la grande quantité d'huile, la panure n'absorbe pas tout si vous avez au préalable bien fait chauffer l'huile.



6 Dresser

Placer les escalopes sur du papier essuie-tout de façon à absorber l'excédent d'huile.

Sortir les pommes de terre rôties du four.

Mélanger les radis et le mélange de salade avec la vinaigrette au yogourt.

Disposer les escalopes, les pommes de terre rôties et la salade sur les assiettes, décorer avec des quartiers de citron et déguster.

Radis

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

Bon appétit !