

Kräutersplätzli mit Spargel in Kochschinken

dazu Kartoffelspalten und Kräuter-Dip

Family High Protein 40 – 50 Minuten • 874 kcal • Tag 5 kochen



Kochschinken



weisser Spargel



vorw. festk. Kartoffeln



Zitrone, gewachst



saurer Halbrahm
aus Saland



Semmelbrösel



süsser Senf



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Schnittlauch



Schweinsplätzli

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Küchenpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kochschinken	1 x 160 g	2 x 160 g
weisser Spargel	1 x 400 g	1 x 800 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Semmelbrösel 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
süsser Senf 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Schweinsplätzli	2 x 125 g	4 x 125 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. 770 g)
Brennwert	474 kJ/ 113 kcal	3658 kJ/ 874 kcal
Fett	5.5 g	42.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.6 g	12.7 g
Kohlenhydrate	8.4 g	64.8 g
– davon Zucker	2.2 g	16.7 g
Eiweiss	7.2 g	55.4 g
Salz	0.38 g	2.92 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.

Kartoffeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Spargel blanchieren

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, 1 TL [2 TL] **Salz*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** einrühren und aufkochen lassen.

Spargel schälen und ca. 1 cm vom unteren Ende abschneiden.

Spargel in das kochende **Wasser** geben und 8 – 12 Min. bissfest kochen.

Tipp: Je nach Dicke des Spargels kann die Kochzeit variieren. Teste an der dicksten Stange, ob diese schon weich genug ist.

Nach Ende der Kochzeit **Spargel** durch ein Sieb abgiessen.

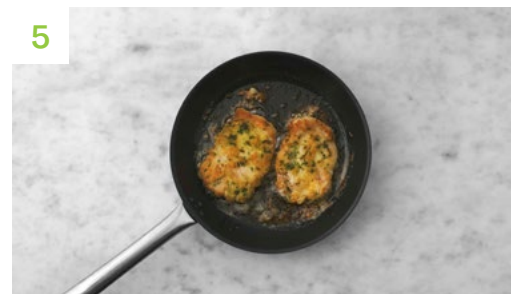


Kleine Vorbereitung

Schnittlauch zusammen fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **saurer Halbrahm**, **süsser Senf**, die Hälfte der **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.

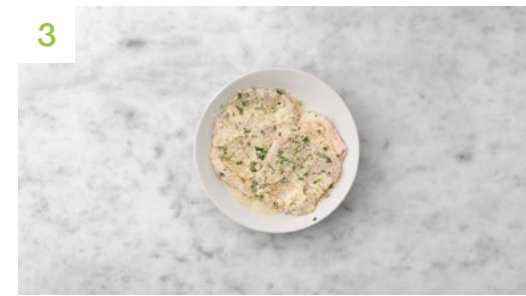


Schweineplätzli braten

Währenddessen in einer grossen Bratpfanne 100 ml **Öl*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen. **Schweineplätzli** darin je Seite 2 – 4 Min. braten, bis sie aussen goldbraun sind und das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Schweineplätzli auf Küchenpapier abtropfen lassen und **salzen***.

Tipp: Keine Sorge über die grosse Menge Öl. Die Panade saugt nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.

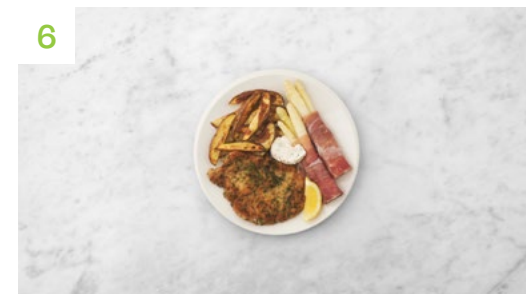


Plätzli panieren

Schweineplätzli von beiden Seiten **salzen***.

Auf einem flachen Teller **Semmelbrösel** und restliche **Kräuter** vermengen.

Schweineplätzli rundum mit **Mayonnaise** bestreichen. Anschliessend mit der **Semmelbrösel-Kräuter-Mischung** panieren und die **Panade** gut andrücken. Kurz beiseitestellen.



Anrichten

Blanchierten **Spargel** in vier Bündel teilen und mit je einer Scheibe **Kochschinken** umwickeln.

Kräuterplätzli auf Teller verteilen. **Kartoffeln** und eingewickelten **Spargel** daneben anrichten und auf jeden Teller je einen Klecks **Kräuter-Dip** geben. Mit **Zitronenspalten** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Herb schnitzel and ham-wrapped asparagus with potato wedges and herb dip

Family High protein 40–50 minutes • 874 kcal • Cook on day 5



Cooked ham



White asparagus



Mainly waxy potatoes



Waxed lemon



Single sour cream
from Saland



Breadcrumbs



Sweet mustard



Mayonnaise



"Hello Paprika" spice mix



Chives



Pork schnitzel

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, sugar*, oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 deep plate, 1 kitchen roll, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Cooked ham	1 x 160 g	2 x 160 g
White asparagus	1 x 400 g	1 x 800 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Waxed lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Single sour cream from Saland 7	1 x 100 g	2 x 100 g
Breadcrumbs 15	1 x 50 g	1 x 100 g
Sweet mustard 9	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mayonnaise 8 9	1 x 50 g	2 x 50 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pork schnitzel	2 x 125 g	4 x 125 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. 770 g)
Calories	474 kJ/113 kcal	3658 kJ/874 kcal
Fat	5.5 g	42.4 g
- of which saturated fats	1.6 g	12.7 g
Carbohydrate	8.4 g	64.8 g
- of which sugar	2.2 g	16.7 g
Protein	7.2 g	55.4 g
Salt	0.38 g	2.92 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 potatoes in half and then into 1 cm wedges.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with the "Hello Paprika", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake for 25–30 min. until golden brown.

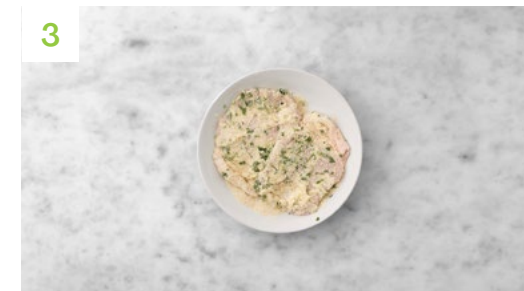


Get prepped

Finely chop the chives.

Cut the lemon into 6 wedges.

In a small bowl, stir together the sour cream, sweet mustard, half of the herbs, salt* and pepper* to make a dip.



Bread the schnitzels

Season the schnitzels on both sides with salt*.

On a flat plate, mix the breadcrumbs and remaining herbs.

Spread mayonnaise all over the schnitzels. Then coat with the herby breadcrumbs and press in well. Set aside briefly.



Blanch the asparagus

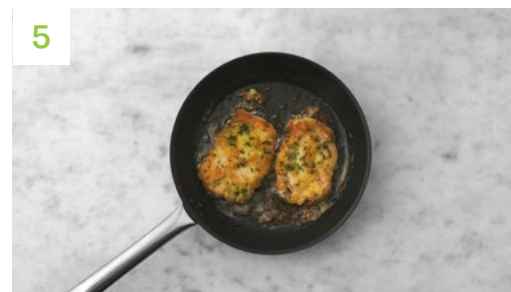
Fill a large pot with plenty of hot water*, stir in 1 tsp. [2 tsp.] salt* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and bring to the boil.

Peel the asparagus and cut off about 1 cm of the bottom end.

Put the asparagus into the boiling water and cook for 8–12 min. until al dente.

Tip: The cooking time may vary depending on how thick the asparagus is. Test the thickest spear to see if it is tender enough.

Drain the asparagus in a sieve once cooked.

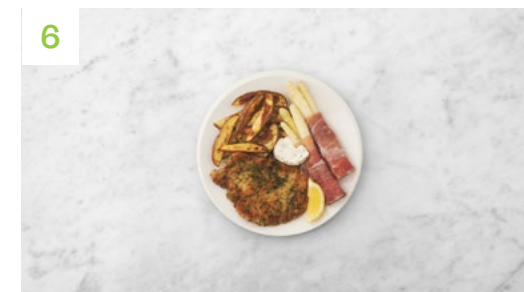


Fry the schnitzels

Meanwhile, heat 100 ml oil in a large frying pan on a medium heat. Fry the schnitzels for 2–4 min. on each side until they are golden brown and the meat is no longer pink inside.

Remove the schnitzels and drain them on kitchen roll, then season with salt*.

Tip: Don't worry about the large amount of oil. The breadcrumbs will not soak up all the oil if you first heat it properly.



Serve

Divide the blanched asparagus into four bunches and wrap each bunch with a slice of ham.

Apportion the herb schnitzels on plates. Arrange the potatoes and wrapped asparagus alongside and add a dollop of herb dip to each plate. Serve with the lemon wedges.

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 aux herbes avec asperges enveloppées de jambon quartiers de pommes de terre et dip aux herbes

Famille Hautement protéiné 40 – 50 minutes • 874 kcal • Cuisiner au 5e jour

31



Jambon cuit



Asperges blanches



Pommes de terre
à chair ferme



Citron, ciré



Crème demi-écrémée
aigre de Saland



Chapelure



Moutarde douce



Mayonnaise



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Ciboulette



Escalope de porc



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, sucre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 assiette creuse, de l'essuie-tout, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Jambon cuit	1 x 160 g	2 x 160 g
Asperges blanches	1 x 400 g	1 x 800 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Chapelure 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Moutarde douce 9)	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Escalope de porc	2 x 125 g	4 x 125 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. 770 g)
Valeur calorique	474 kJ/ 113 kcal	3658 kJ/ 874 kcal
Lipides	5,5 g	42,4 g
- dont acides gras saturés	1,6 g	12,7 g
Glucides	8,4 g	64,8 g
- dont sucre	2,2 g	16,7 g
Protéines	7,2 g	55,4 g
Sel	0,38 g	2,92 g

Notes 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).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper les pommes de terre en deux puis en tranches de 1 cm.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger au « Hello Paprika », arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer* et cuire au four 25 à 30 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.



4 Blanchir les asperges

Bien remplir une grande casserole d'eau* chaude, ajouter 1 cc [2 cc] de sel*, 1 cc [2 cc] de sucre* et porter à ébullition.

Éplucher les asperges et retirer environ 1 cm de l'extrémité inférieure.

Verser les asperges dans l'eau bouillante et faire cuire 8 à 12 min pour qu'elles restent croquantes.

Astuce : selon l'épaisseur des asperges, le temps de cuisson peut varier. Testez sur la partie la plus épaisse si elle est déjà suffisamment tendre.

Égoutter les asperges dans la passoire une fois la cuisson terminée.



2 Petite préparation

Hacher finement la ciboulette.

Couper le citron en 6.

Dans un bol, mélanger la crème demi-écrémée aigre, la moutarde douce, la moitié des herbes, du sel* et du poivre* pour obtenir un dip.

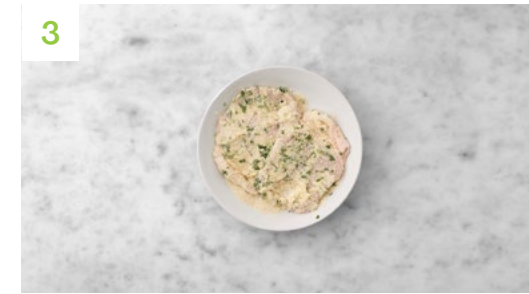


5 Cuire les escalopes de porc

Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 100 ml d'huile*. Y faire cuire les escalopes de porc pendant 2 à 4 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Égoutter les escalopes de porc sur de l'essuie-tout et saler*.

Astuce : Pas d'inquiétude pour la grande quantité d'huile. La panure n'absorbe pas tout si vous chauffez bien l'huile avant.

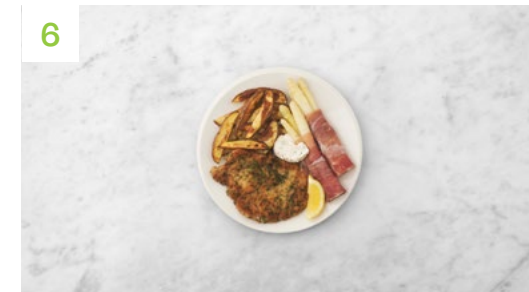


3 Paner les escalopes

Saler* les escalopes de porc des deux côtés.

Sur une assiette plate, mélanger la chapelure et les herbes restantes.

Enduire les escalopes de porc de mayonnaise sur tous les côtés. Paner ensuite avec le mélange herbes-chapelure et bien presser la panure. Réserver brièvement.



6 Dresser

Diviser les asperges blanchies en quatre tronçons et envelopper chacun avec une tranche de jambon cuit. Disposer les escalopes aux herbes sur des assiettes. Placer les pommes de terre et les asperges enveloppées à côté et ajouter un peu de dip aux herbes sur chaque assiette. Servir avec des quartiers de citron.

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/

