

Plätzli mit Ofenkartoffeln

dazu Dill-Gurkensalat und Tomatenmayonnaise

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 974 kcal • Tag 5 kochen

34



Schweinsplätzli



vorw. festk. Kartoffeln



Semmelbrösel



Mayonnaise



Tomaten



Gurke



Dill



saurer Halbbrhm aus
Saland



- 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*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Frischhaltefolie und 1 kleine Schüssel

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 15)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 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
saurer Halbrahm aus Saland 7)	0.5 x 100 g**	1 x 100 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. 680 g)
Brennwert	595 kJ/ 142 kcal	4075 kJ/ 974 kcal
Fett	7.2 g	49.5 g
- davon ges. Fettsäuren	1.5 g	10.5 g
Kohlenhydrate	12.5 g	85.6 g
- davon Zucker	1.5 g	10.3 g
Eiweiss	6.7 g	46.1 g
Salz	0.18 g	1.25 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 halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Kartoffeln backen

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

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] vom **sauren Halbrahm** geben.

Tomate hineinraffeln, 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

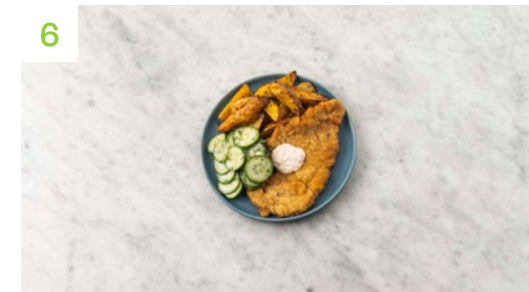
Fleisch zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie legen und ein wenig flacher klopfen.

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

served with dill and cucumber salad and tomato mayonnaise

Family High protein 30–40 minutes • 974 kcal • Cook on day 5

34



Pork schnitzel



Mainly waxy potatoes



Breadcrumbs



Mayonnaise



Tomato



Cucumber



Dill



Single sour cream from Saland



- 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*, vinegar*

Cooking utensils

1 baking tray lined with baking paper, 1 deep plate, 1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 large frying pan, 1 sheet of cling film and 1 small bowl

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 15)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 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
Single sour cream from Saland 7)	0.5 x 100 g**	1 x 100 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. 680 g)
Calories	595 kJ/142 kcal	4075 kJ/974 kcal
Fat	7.2 g	49.5 g
– of which saturated fats	1.5 g	10.5 g
Carbohydrate	12.5 g	85.6 g
– of which sugar	1.5 g	10.3 g
Protein	6.7 g	46.1 g
Salt	0.18 g	1.25 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 potatoes in half and then into 1 cm wedges.



Bake the potatoes

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

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 single sour cream.

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 a 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 until 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 • 974 kcal • Cuisiner au 5e jour

34



Escalope de porc



Pommes de terre
à chair ferme



Chapelure



Mayonnaise



Tomates



Concombre



Aneth



Crème demi-écrémée aigre
de Saland



- 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*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 assiette creuse, 1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 grande poêle, du film alimentaire et 1 bol

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 15)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 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
Crème demi-écrémée aigre de Saland 7)	0,5 x 100 g**	1 x 100 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. 680 g)
Valeur calorique	595 kJ/ 142 kcal	4075 kJ/ 974 kcal
Lipides	7,2 g	49,5 g
- dont acides gras saturés	1,5 g	10,5 g
Glucides	12,5 g	85,6 g
- dont sucre	1,5 g	10,3 g
Protéines	6,7 g	46,1 g
Sel	0,18 g	1,25 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 !)



Pour les pommes de terre

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

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



Cuire les pommes de terre

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 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.

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



Pour le dip

Dans un bol, ajouter la mayonnaise et la moitié [totalité] de la crème demi-écrémée aigre.

Râper la tomate et l'ajouter, bien remuer et, si nécessaire, assaisonner avec du sel* et du poivre*.



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 cc [2 cc] 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.



Paner les escalopes

Placer la viande entre 2 feuilles de film alimentaire et tapoter 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).



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 !