

# Kräuterplätzli mit Spargel in Räucherspeck dazu Kartoffelspalten und Kräuter-Dip

Family High Protein 40 – 50 Minuten • 837 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsplätzli



weisser Spargel



Kochschinken



vorw. festk. Kartoffeln



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Semmelbrösel



saurer Halbrahm  
aus Saland



süsser Senf



Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“

# 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
Schweinsplätzli	2 x 125 g	4 x 125 g
weisser Spargel	1 x 400 g	1 x 800 g
Kochschinken	0.5 x 160 g**	1 x 160 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Petersilie, glatt	1 x 20 g**	1 x 20 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Semmelbrösel <b>15</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
saurer Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
süsser Senf <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 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. 740 g)
Brennwert	475 kJ/ 114 kcal	3502 kJ/ 837 kcal
Fett	5.6 g	41.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.7 g	12.3 g
Kohlenhydrate	8.9 g	65.5 g
- davon Zucker	2.2 g	16.6 g
Eiweiss	6.5 g	48 g
Salz	0.3 g	2.21 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

**Petersilienblätter** 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.

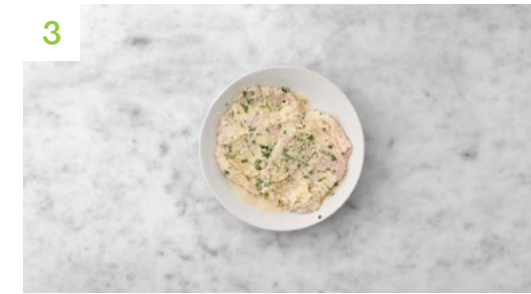


## Plätzli braten

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

**Plätzli** 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.

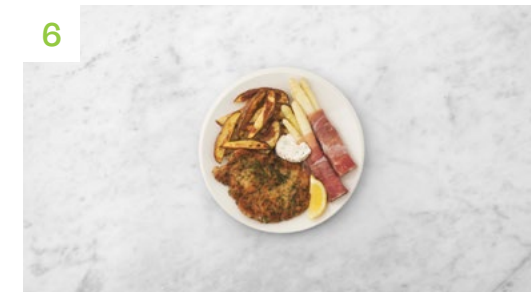


## Plätzli panieren

**Schweineplätzli** von beiden Seiten **salzen\***.

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

**Schweineplätzli** rundherum mit **Mayonnaise** bestreichen. Anschliessend mit der **Semmelbrösel-Kräuter-Mischung** panieren und die **Panade** gut andrücken. Kurz beiseite stellen.



## 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 bacon-wrapped asparagus with potato wedges and herb dip

Family High protein 40–50 minutes • 837 kcal • Cook on day 5



Pork schnitzel



White asparagus



Cooked ham



Mainly waxy potatoes



Flat leaf parsley



Waxed lemon



Breadcrumbs



Single sour cream from Saland



Sweet mustard



Mayonnaise



"Hello paprika" spice mix

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, sugar\*, oil\*, water\*

## 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	
Pork schnitzel	2 x	125 g	4 x	125 g
White asparagus	1 x	400 g	1 x	800 g
Cooked ham	0.5 x	160 g**	1 x	160 g
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Flat leaf parsley	1 x	20 g**	1 x	20 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Breadcrumbs <b>15</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Single sour cream from Saland <b>7</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet mustard <b>9</b>	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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. 740 g)
Calories	475 kJ/114 kcal	3502 kJ/837 kcal
Fat	5.6 g	41.2 g
- of which saturated fats	1.7 g	12.3 g
Carbohydrate	8.9 g	65.5 g
- of which sugar	2.2 g	16.6 g
Protein	6.5 g	48 g
Salt	0.3 g	2.21 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.



## 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.



## Get prepped

Finely chop the parsley leaves.

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.

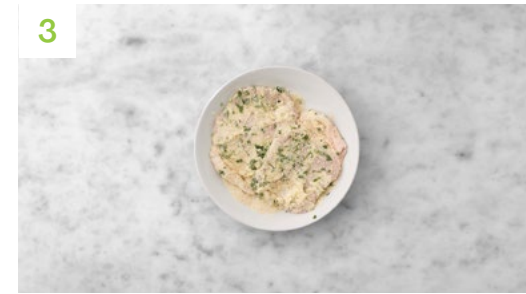


## Fry the schnitzels

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, because the breadcrumbs won't absorb all of it if you heat the oil up well beforehand.*

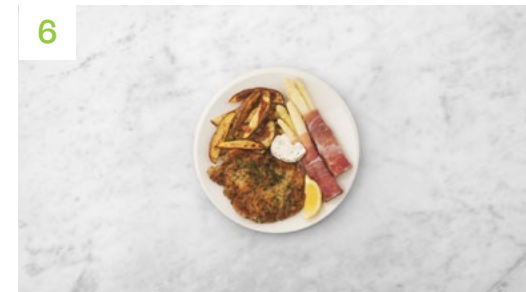


## Bread the schnitzels

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.



## Serve

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

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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Escalopes aux herbes avec asperges enveloppées de lard fumé, quartiers de pommes de terre et dip aux herbes

Famille **Hautement protéiné** 40 – 50 minutes • 837 kcal • Cuisiner au 5e jour



Escalope de porc



Asperges blanches



Jambon cuit



Pommes de terre à chair ferme



Persil, plat



Citron, ciré



Chapelure



Crème demi-écrémée aigre de Saland



Moutarde douce



Mayonnaise



Mélange d'épices « Hello Paprika »

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, sucre\*, huile\*, eau\*

## 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
Escalope de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Asperges blanches	1 x 400 g	1 x 800 g
Jambon cuit	0,5 x 160 g**	1 x 160 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Persil, plat	1 x 20 g**	1 x 20 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Chapelure <b>15)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde douce <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 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. 740 g)
Valeur calorique	475 kJ/ 114 kcal	3502 kJ/ 837 kcal
Lipides	5,6 g	41,2 g
- dont acides gras saturés	1,7 g	12,3 g
Glucides	8,9 g	65,5 g
- dont sucre	2,2 g	16,6 g
Protéines	6,5 g	48 g
Sel	0,3 g	2,21 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 les feuilles de persil.

Couper le citron en 6.

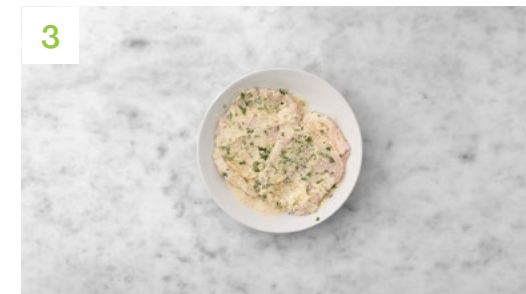
Dans un bol, mélanger la crème demi-écrémée aigre, la moutarde douce, la moitié des herbes, du sel\* et du poivre\* pour obtenir un dip.



## 5 Faire frire les escalopes

Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 100 ml d'huile\*. Y faire cuire les escalopes 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 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 avez au préalable bien fait chauffer l'huile.

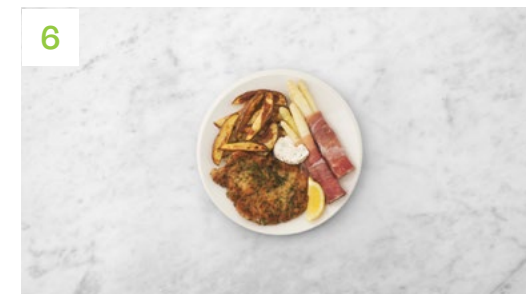


## 3 Paner les escalopes

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. Répartir 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

