



KNUSPRIGES KRÄUTERSCHNITZEL

mit leichtem Salat



HELLO RADIESLI

Die typische Schärfe der Radiesli kommt aufgrund der enthaltenen Senföle zustande.



Schweisschnitzel



Baby-Romana-Salat



Cherrytomaten



Radiesli



Joghurt



Petersilie



Kerbel



Paniermehl



Zitrone

30 Minuten

Stufe 2

Express

Family

Tag 1-5 kochen

Zartes, **proteinreiches** Schweinefleisch versteckt unter einer knusprigen Kräuterpanade – da läuft einem das Wasser im Grunde zusammen. Kerbel sorgt hierbei für den unvergleichbar leicht-würzigen Geschmack. Der zarte Salat mit leichtem Joghurtdressing passt perfekt dazu. Lass es Dir schmecken!

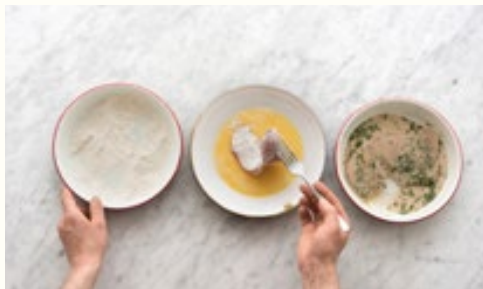
Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 grosse Schüssel, 3 tiefe Teller**, eine **Saftpresse, Küchenpapier** und **1 grosse Pfanne**.



1 PANADE RÜSTEN

Kerbel und **Petersilie** hacken (die feinen Stiele kannst Du gerne mitnutzen).

Die **Hälfte** davon in einem tiefen Teller mit **Paniermehl** zu **Bröseln** vermischen.



2 SCHWEINSSCHNITZEL PANIEREN

Zwei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller **Mehl*** verteilen. Im zweiten Teller ein **Ei*** **verquirlen**.

Schweinsschnitzel mit einem Topf etwas flacher klopfen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Schnitzel** zuerst im **Mehl**, dann im **Ei** und zuletzt in den **Kräuterbröseln** wenden und so panieren.

★ **TIPP:** Wenn Du kein Ei zur Hand hast, kannst Du auch einen Schluck Milch verwenden.



3 FÜR DAS DRESSING

Zitrone halbieren und den **Saft**

1 [2] Hälfte auspressen.

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, restliche **Kräuter** und **Zitronensaft** mischen.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



4 SALAT RÜSTEN

Romanasalat in mundgerechte Stücke schneiden.

Cherrytomaten halbieren.

Radiesli in Scheiben schneiden.



5 SCHNITZEL ANBRATEN

In einer grossen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Schnitzel je Seite ca. 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind. Dabei mehrfach mit einem Löffel heissen **Öls** übergiessen.

★ **TIPP:** Keine Angst vor der grossen Menge Öl, das Paniermehl saugt nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher erwärmst.



6 ANRICHTEN

Schweinsschnitzel aus der Pfanne nehmen und auf **Küchenpapier** legen, damit das überschüssige Fett aufgesaugt werden kann.

Salatstücke, Cherrytomatenhälften und **Radieslischeiben** mit

Joghurtdressing vermischen.

Alles auf Tellern anrichten, mit **Zitronenspalten** dekorieren und kraftvoll zubeissen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kerbel	1 x	10 g	1 x	10 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Joghurt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Schweinsschnitzel	2 x	125 g	4 x	125 g
Cherrytomaten	1 x	100 g	1 x	200 g
Radiesli	6 x	20 g	12 x	20 g
Baby-Romana-Salat	1 x		2 x	
Zitrone	1 x	190 g	2 x	190 g
Paniermehl 1)15)	1 x	100 g	1 x	200 g
Öl*		ca. 100 ml		
Mehl* 1)		2 EL		4 EL
Ei* 3)		1		2
Salz*, Pfeffer*, Zucker*		nach Geschmack		

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

* Gut, im Haus zu haben (bei Bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
 ☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	484 kJ/115 kcal	2906 kJ/694 kcal
Fett	9 g	58 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	22 g
Kohlenhydrate	12 g	72 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	8 g	48 g
Ballaststoffe	<1 g	3 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



CRISPY HERB ESCALOPE

with a light salad



HELLO RADISH

The typical spiciness of the radish comes from the mustard oils it contains.



Pork escalope



Baby romaine lettuce



Cherry tomatoes



Radishes



Yoghurt



Parsley



Chervil



Breadcrumbs



Lemon

30 minutes

Level 2

Express

Family

Cook on days 1-5

Delicate, protein-rich pork is hidden underneath a crispy herb crust – guaranteed to make your mouth water! Just add chervil to this and you have a mildly spicy flavour beyond compare. A dainty salad with a light yoghurt dressing goes perfectly with this. Enjoy your meal!

Wash fruit, vegetables, herbs and meat and pat the meat dry with kitchen roll. You will also need: **1** small bowl, **1** large bowl, **3** deep plates, a juicer, kitchen roll and **1** large frying pan.



1 PREPARE BREADCRUMBS

Chop **chervil** and **parsley** (feel free to use the fine stems).

Mix half of them in a deep plate with the **breadcrumbs** to make a coating.



2 COAT PORK ESCALOPE

Prepare two deep plates: Apportion **flour*** in the first plate. Whisk an **egg*** in the second plate.

Flatten the **pork escalope** a little using a pot, then season with **salt*** and **pepper***. Turn **escalope** first in the **flour**, then in the **egg**, and finally coat it with the **herb breadcrumbs**.

TIP: If you do not have an egg to hand, you can also use a dash of milk..



3 FOR THE DRESSING

Cut the **lemon** in half and **juice** 1 [2] half.

Mix **yoghurt**, the rest of the **herbs** and the **lemon juice** in a large bowl.

Season with **salt***, **pepper*** and **sugar***.

Cut the remaining **lemons** into wedges.



4 PREPARE SALAD

Cut the **romaine lettuce** into bite-sized pieces.

Halve **cherry tomatoes**.

Cut the **radishes** into slices.



5 SAUTÉ ESCALOPE

Heat **oil*** in a large frying pan on medium heat.

Sauté **escalope** on each side for approx. 7 min. until golden brown, while repeatedly pouring a spoonful of oil over it. Pour a spoonful of the hot **oil*** over the meat a number of times.

TIP: Do not worry about how much oil you are using. The breadcrumbs will not absorb it all if you heat the oil beforehand.



6 ARRANGE

Remove the **pork escalope** from the frying pan and put it onto kitchen roll so that the excess fat can be absorbed.

Mix the **pieces of lettuce**, **cherry tomato** halves and radish slices with the **yoghurt dressing**.

Arrange on plates, decorate with **lemon** wedges and take a big, powerful bite.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Chervil	1 x	10 g	1 x	10 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Yoghurt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Pork escalope	2 x	125 g	4 x	125 g
Cherry tomatoes	1 x	100 g	1 x	200 g
Radishes	6 x	20 g	12 x	20 g
Baby romaine lettuce	1 x	150 g	2 x	150 g
Lemon	1 x	50 g	2 x	50 g
Breadcrumbs 1)15)	1 x	100 g	1 x	200 g
Oil*	approx. 100 ml			
Flour* 1)	2 tbsp		4 tbsp	
Egg* 3)	1		2	
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.

🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	484 kJ/115 kcal	2906 kJ/694 kcal
Fat	9 g	58 g
- incl. saturated fats	4 g	22 g
Carbohydrate	12 g	72 g
- incl. sugar	2 g	12 g
Protein	8 g	48 g
Dietary fibre	<1 g	3 g
Salt	1 g	5 g

ALLERGENS

1) Wheat 3) Egg 7) Milk

15) May contain traces of allergens



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon Appetit!



ESCALOPES AUX FINES HERBES CROUSTILANTES

accompagnées d'une salade légère



HELLO RADIS!

Le goût piquant typique du radis vient des huiles de moutarde qu'il contient.



Escalopes de porc



Petite laitue romaine



Tomates cerises



Radis



Yogourt



Persil



Cerfeuil



Chapelure



Citron

30 minutes

Niveau 2

Express

Family

À utiliser dans les
1 à 5 jours

De la viande de porc riche en protéines cachées sous une chapelure aux fines herbes croustillante de quoi vous mettre l'eau à la bouche. Le cerfeuil apporte un arôme légèrement épicé incomparable. La salade tendre avec la légère sauce au yogourt s'y accorde parfaitement. Régalez-vous !

Laver les fruits, les légumes, les fines herbes et la viande et essuyer la viande avec de l'essuie-tout. Pour réaliser cette recette, il vous faut **1** grand saladier, **1** petit saladier, **3** assiettes creuses, **1** presse-agrumes, de l'essuie-tout et **1** grande poêle.



1 PRÉPARER LA PANURE

Hacher le **cerfeuil** et le **persil** (les tiges fines peuvent également être utilisées).

En mélanger la moitié dans une assiette creuse avec la **chapelure**.



2 PANER LES ESCALOPES DE PORC

Préparer deux assiettes creuses : Mettre de la **farine*** dans la première assiette. Battre un **œuf** dans la deuxième.

Aplatir légèrement les **escalopes** à l'aide d'une casserole et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Enduire les escalopes de farine, d'**œuf** puis de **chapelure** aux **fines herbes** afin de la paner.

★**ASTUCE**: Si vous n'avez pas d'œufs, vous pouvez aussi utiliser un peu de lait.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Couper en deux le **citron** et presser 1 [2] moitié.

Dans un grand saladier, mélanger le **yogourt**, le reste des **fines herbes** et le jus de **citron**.

Assaisonner avec du **sel***, du **poivre*** et du **sucre***.

Couper le reste du **citron** en tranches.



4 PRÉPARER LA SALADE

Couper la **laitue romaine** en petits morceaux.

Couper les **tomates cerises** en deux.

Couper les **radis** en tranches.



5 FAIRE DORER LES ESCALOPES

Dans une grande poêle, chauffer de l'**huile*** à feu moyen.

Faire revenir les **escalopes** env. 7 min. par face jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Verser régulièrement de l'**huile** dessus avec une cuillère pendant la cuisson. Arroser à plusieurs reprises avec une cuillère d'huile chaude.

★**ASTUCE**: Même si beaucoup d'huile est utilisée, la chapelure n'absorbe pas tout si l'huile est préchauffée.



6 DRESSER

Sortir les **escalopes** de porc de la poêle et les poser sur de l'essuie-tout afin d'absorber le surplus de graisse.

Mélanger les morceaux de salade, les moitiés de **tomates cerises** et les tranches de **radis** avec la sauce au **yogourt**.

Dresser sur les assiettes, décorer avec les tranches de **citron** et coquer à pleines dents.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Cerfeuil	1 x	10 g	1 x	10 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Yogourt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Escalopes de porc	2 x	125 g	4 x	125 g
Tomates cerises	1 x	100 g	1 x	200 g
Radis	6 x	20 g	12 x	20 g
Petite laitue romaine	1 x	150 g	2 x	150 g
Citron	1 x	50 g	2 x	50 g
Chapelure 1) 15)	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile*	env. 100 ml			
Farine* 1)	2 cs		4 cs	
Œuf* 3)	1		2	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

🕒 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	484 kJ/115 kcal	2906 kJ/694 kcal
Graisse	9 g	58 g
- dont acides gras saturés	4 g	22 g
Glucides	12 g	72 g
- dont sucre	2 g	12 g
Protéines	8 g	48 g
Fibres	<1 g	3 g
Sel	1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) blé 3) œuf 7) lait

15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit!