

# Plätzli mit Ofenkartoffeln

dazu Dill-Gurkensalat und Tomatenmayonnaise

Family 30 – 40 Minuten • 3.919 kj/937 kcal • Tag 2 kochen



Schweinsnierstück



Mehl



Semmelbrösel



Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



Mayonnaise



Tomaten



Joghurt



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



Dill



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

**Gut, im Haus zu haben**  
 Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Ei\*,  
 Weissweinessig\*



# Los geht's

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

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, Frischhaltefolie, 1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 3 tiefe Teller und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	2 x 125 g	4 x 125 g
Mehl <b>1</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Semmelbrösel <b>1</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise <b>2</b> <b>4</b>	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Joghurt <b>5</b>	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Zucker*, Öl*, Ei*, Weissweinessig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	553 kJ/132 kcal	3.919 kJ/937 kcal
Fett	6.29 g	44.57 g
- davon ges. Fettsäuren	0.89 g	6.34 g
Kohlenhydrate	11.79 g	83.51 g
- davon Zucker	1.72 g	12.16 g
Eiweiss	6.78 g	48.04 g
Salz	0.316 g	2.242 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 : 1** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2** Eier oder Eierzeugnisse **4** Senf oder Senfzeugnisse **5** Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Für die Kartoffeln

**Kartoffeln** in 1,5 cm breite Spalten (**Wedges**) schneiden.

In einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.



## Kartoffeln backen

**Kartoffeln** gleichmässig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen.

**Tip:** Die Kartoffeln werden knuspriger, wenn Du sie in dieser Zeit 2- bis 3-mal wendest.



## Für den Dip

**Mayonnaise** zusammen mit **Joghurt** in eine kleine Schüssel geben und die **Tomate** hineinreiben.

Danach umrühren und ggf. mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Gurkensalat

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in feine Scheiben schneiden.

**Dill** fein hacken.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Rotweinessig\*** zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl\* Salz\*, Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren. **Gurkenscheiben** und **Dill** hinzugeben und gut vermengen.



## Plätzli panieren

**Fleisch** zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und ein wenig flacher klopfen. 3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller **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.

**Tip:** 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.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Schnitzel with baked potatoes

served with dill-cucumber salad and tomato mayonnaise

Family 30-40 minutes • 3.919 kj/937 kcal • Cook on day 2



Pork steak



Flour



Breadcrumbs



"Hello Paprika" spice mix



Mayonnaise



Tomatoes



Yoghurt



Mainly waxy potatoes



Cucumber



Dill



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

Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, sugar\*, oil\*, egg\*, white wine vinegar\*



# Let's get started

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

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

## What you need

1 baking tray lined with baking paper, cling film, 1 large frying pan, 2 large bowls, 1 small bowl, 3 deep plates and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Pork steak	2 x 125 g	4 x 125 g
Flour <b>1)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Breadcrumbs <b>1)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Yoghurt <b>5)</b>	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Cucumber	1 x 300 g	2 x 600 g
Sugar*, oil*, egg*, white wine vinegar*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*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

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	553 kJ/132 kcal	3.919 kJ/937 kcal
Fat	6.29 g	44.57 g
– incl. saturated fats	0.89 g	6.34 g
Carbohydrate	11.79 g	83.51 g
– incl. sugar	1.72 g	12.16 g
Protein	6.78 g	48.04 g
Salt	0.316 g	2.242 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: 1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof  
**2)** Eggs or egg products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## For the potatoes

Cut potatoes into wedges approx. 1.5 cm thick.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, “Hello Paprika” spice mix, and some salt\* and pepper\*.



## Bake potatoes

Spread potatoes evenly on a baking tray lined with baking paper and bake on the middle shelf of the oven for 25-30 min.

**Tip:** *The potatoes will be crispier if you turn them 2 or 3 times during this time.*



## For the dip

Add mayonnaise to a small bowl together with yoghurt and grate in the tomato.

Then stir and season with salt\* and pepper\* if necessary.



## For the cucumber salad

Cut off the ends of the cucumber and cut cucumber into thin slices.

Finely chop the dill.

Mix 1 tbsp. [2 tbsp.] red wine vinegar\* together with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\*, pepper\* and a pinch of sugar\* in a large bowl to make a dressing. Add the cucumber slices and dill and mix well.



## Bread schnitzels

Place meat between 2 sheets of cling film and flatten them a little more. Prepare 3 deep plates: Spread flour on the 1st plate. On the 2nd plate, whisk 1 [2] egg\* with salt\* and pepper\*.

Put breadcrumbs on the 3rd plate.

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 schnitzels

Heat approx. 100 ml oil\* in a large frying pan on medium heat. Fry schnitzels for approx. 3-7 min. on each side until they are 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.

You 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/)





# Escalope aux pommes de terre au four

servie avec une salade d'aneth et de concombre et une mayonnaise à la tomate

Family 30 – 40 minutes • 3.919 kj/937 kcal • Cuisiner au 2e jour

13



Filets de porc



Farine



Chapelure



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Mayonnaise



Tomates



Yoghourt



Pommes de terre  
à chair ferme



Courgette



Aneth



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Sel\*, poivre\*, sucre\*, huile\*, œuf\*, vinaigre de vin blanc\*



# C'est parti

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

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

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, film alimentaire, 1 grande poêle, 2 saladiers, 1 bol, 3 assiettes creuses et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Farine <b>1)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Chapelure <b>1)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	2 x 17 ml	5 x 17 ml
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Yogourt <b>5)</b>	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 600 g
Sucre*, huile*, œuf*, vinaigre de vin blanc*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	553 kJ/132 kcal	3.919 kJ/937 kcal
Lipides	6.29 g	44.57 g
- dont acides gras saturés	0.89 g	6.34 g
Glucides	11.79 g	83.51 g
- dont sucre	1.72 g	12.16 g
Protéines	6.78 g	48.04 g
Sel	0.316 g	2.242 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 : 1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** œufs ou produits à base d'œufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



## 1 Pour les pommes de terre

Couper les pommes de terre en morceaux (wedges) d'env. 1.5 cm.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile\*, le mélange d'épices « Hello Paprika » et un peu de sel\* et de poivre\*.



## 2 Cuire les pommes de terre

Répartir les pommes de terre uniformément sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner 25 à 30 min à mi-hauteur.

**Astuce :** Les pommes de terre seront plus croustillantes si vous les retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson.



## 3 Pour le dip

Mettre la mayonnaise et le yogourt dans un bol et y râper la tomate.

Remuer ensuite et assaisonner le cas échéant avec du sel\* et du poivre\*.



## 4 Pour la salade de concombre

Couper les extrémités du concombre, puis couper celui-ci en fines tranches.

Hacher finement l'aneth.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de vinaigre de vin rouge\*, 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\*, du poivre\* et une pincée de sucre\* jusqu'à obtenir une sauce. Ajouter les tranches de concombre et l'aneth bien mélanger.

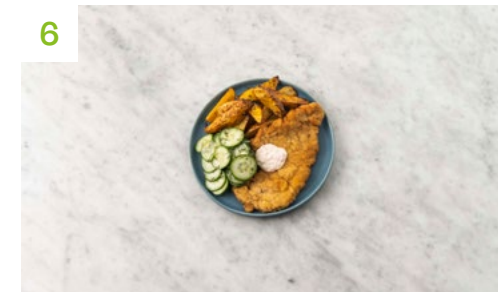


## 5 Paner les escalopes

Placer la viande dans du film alimentaire et l'aplatir légèrement. Préparer 3 assiettes creuses : Mettre de la farine dans la 1ère assiette. Dans la 2ème assiette, fouetter 1 [2] œuf(s)\* avec du sel\* et du poivre\*.

Mettre de la chapelure dans la 3ème assiette.

Passer les escalopes d'abord dans la farine, puis dans l'œuf\* et enfin les enrober de chapelure sur toute leur surface (bien les presser).



## 6 Faire revenir les escalopes

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen environ 100 ml d'huile. Faire revenir les escalopes env. 3 à 7 min. de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. **Astuce :** même si beaucoup d'huile est utilisée, la chapelure n'absorbe pas tout si l'huile est bien préchauffée. Enfin, disposer les **escalopes**, les wedges et la salade de concombre sur une assiette et servir avec le **dip**.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/](http://www.hellofresh.ch/) freunde !

