



Knusprige vegane Schnitzel mit karamellisierten Kartoffeln und Gurkensalat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Salatgurken	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Öl	5 EL
Vegane Schnitzel, paniert	4 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Honig	1.5 EL
Zitronen	1 St.
vegane Frischcreme, natur	150 g
Weißweinessig	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln waschen, je nach Größe halbieren bzw. vierteln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.
2. Gurke waschen, in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln waschen und trocken schütteln. Wurzelenden entfernen, oberes grünes Drittel in sehr feine Ringe schneiden und zusammen mit Salz unter die Gurken mischen. Weißen Teil der Frühlingszwiebeln in ca. 1 cm breite Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Vegane Schnitzel in der Pfanne rundherum ca. 8 Min. braten. Pfanne vom Herd nehmen und bis zum Anrichten zudecken.
4. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl und 1 EL Honig auf mittlerer Stufe erhitzen und Kartoffeln, übrige Frühlingszwiebeln und Rosmarinzwig darin rundherum ca. 5 Min. goldgelb anbraten.
5. Gurkenscheiben kräftig ausdrücken und in ein Sieb abgießen. Zitrone halbieren, 2 EL vom Saft in die Schüssel pressen, 1 TL Honig, vegane Frischcreme und Essig hinzugeben und gut verquirlen. Dressing gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenscheiben unter das Dressing heben. Honig-Kartoffeln und knusprige vegane Schnitzel auf Teller verteilen und mit Gurkensalat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstatt Honig kannst du für die Kartoffeln und den Gurkensalat auch Agavendicksaft verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	773 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	44 g