Vegane Mini-Schnitzel in Kräutersauce an Erbsen-Kartoffelstampf

Zeit gesamt 1h

Zubereitungszeit 50min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	800 g
Salz	
Erbsen, tiefgefroren	400 g
Knoblauchzehen	3 St.
Schalotten	1 St.
Petersilie, frisch	15 g
Thymian, frisch	15 g
Zitronen	1 St.
Margarine, vegan	6 EL
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Sojadrink	2 EL
Sojasauce	2 EL
Currypulver	
Zucker	
Öl	3 EL
Vemondo veganes Mini-Schnitzel Cornflakes	8 St.
Dill, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf mit Deckel, feine Reibe, Schneebesen, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen. Erbsen zugeben und weitere ca. 10 Min. köcheln.

2. Knoblauch schälen und fein hacken. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

3. In einem Topf 4 EL Margarine, Schalotte, Zitronenschale, Petersilie und Thymian auf mittlerer Stufe erhitzen und ca. 5 Min. köcheln. Topf von der Herdplatte nehmen, veganen Streichgenuss Natur, Sojadrink, 1 EL Zitronensaft und Sojasauce mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Currypulver, Zucker und Salz abschmecken.

4. Kartoffeln und Erbsen mit dem Deckel abgießen, im Topf mit einem Kartoffelstampfer zu Stampf verarbeiten, 2 EL Margarine und Knoblauch unterheben und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

5. Eine Pfanne mit 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und vegane Mini-Schnitzel darin ca. 8 Min. rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen. Dill

waschen, trocken schütteln und in kleine Stiele teilen.

6. Vegane Mini-Schnitzel, Erbsen-Kartoffelstampf und Kräutersauce auf Tellern verteilen und mit Dill garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1233 kcal
Kohlenhydrate	96 g
Eiweiß	56 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	66 g