

Veganes Schnitzel Hawaii mit Bratkartoffeln

Zeit gesamt
55min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	750 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	7 EL
Petersilie, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Vemondo vegane Mini-Schnitzel Classic	8 St.
Ananas Scheiben aus der Dose	290 g
Räuchertofu	200 g
Vegane Genießerscheiben	8 Scheiben
Wildpreiselbeeren	8 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 4 EL Öl auf niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen. Kartoffeln darin auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. goldbraun und knusprig braten, dabei einmal vorsichtig wenden. Zum Ende Zwiebel zufügen und 1–2 Min. glasig mitdünsten.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.
4. Ofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Pfanne mit 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und vegane Mini-Schnitzel darin ca. 8 Min. rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen.
5. Ananasscheiben in einem Sieb abtropfen. Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden. Vegane Mini-Schnitzel mit Räuchertofu, Ananas und veganen Genießerscheiben belegen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Hawaii-Schnitzel für ca. 10 Min. im Ofen überbacken.
6. Vegane Mini-Schnitzel auf Tellern verteilen, mit Wildpreiselbeeren garnieren und mit Bratkartoffeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	746 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	39 g