



Veganes Schnitzel in grüner Soße

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	1 g
Petersilie, frisch	40 g
Schnittlauch, frisch	20 g
Dill, frisch	20 g
Sojaghurt	300 g
Öl	4 EL
Essig	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Vegane Schnitzel, paniert	8 St.
Zitronen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier, SILVERCREST

Stabmixer/ Pürierstab

1. Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
2. Petersilie, Schnittlauch und Dill waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Kräuter grob hacken, dabei 2 EL gehackte Kräuter beiseitelegen. In einem hohen Gefäß Sojaghurt, 1 EL Öl, Essig und restliche Kräuter fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Eine Pfanne mit 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und vegane Schnitzel darin ca. 8 Min. rundherum goldbraun braten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen.
4. Zitrone in Spalten schneiden. Salzkartoffeln mit gehackten Kräutern vermengen und mit veganem Schnitzel und grüner Sauce auf Tellern anrichten, mit Zitronenspalten garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	729 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	33 g