Veganes Schnitzel mit Champignonsoße und Petersilien-Kartoffeln



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	1 kg
Salz	
Petersilie, frisch	40 g
Champignons, weiß	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	10 g
Öl	6 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Sojadrink	600 ml
Pfeffer, schwarz	
vegane Schnitzel	400 g
Speisestärke	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 25 Min. weich garen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

2. Inzwischen Champignons ggf. mit Küchenpapier putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und hacken. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Nadeln oder Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

3. Währenddessen in einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Champignons darin ca. 2–3 Min. anbraten. Zwiebel, Rosmarin und Thymian zufügen und für ca. 2 Min. mitbraten. Mit Brühe und Sojadrink ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Soße aufkochen und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.

4. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die veganen Schnitzel ca. 2–3 Min. von jeder Seite kross anbraten.

5. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser verrühren. In die Champignonsoße einrühren, aufkochen und abschmecken. Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. 1 EL Öl und Petersilie zugeben und vorsichtig vermengen. Veganes Schnitzel mit Champignonsoße und Petersilien-Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	622 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	26 g