



Haferflocken-Schnitzel mit cremigem Erbsen-Karotten-Gemüse und Rösti



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------|--------|
| Rösti Ecken | 11 St. |
| Haferflocken, zart | 150 g |
| Senf | 2 TL |
| Paprika, edelsüß | 1 TL |
| Knoblauch, granuliert | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Gemüsebrühe | 200 ml |
| Karotten | 3 St. |
| Öl | 5 EL |
| Erbsen, tiefgefroren | 100 g |
| Margarine, vegan | 1 EL |
| Weizenmehl, Type 405 | 4 EL |
| Sojadrink | 240 ml |
| Paniermehl | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenkrepp

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Rösti auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.
2. In einer Schüssel Haferflocken mit Senf, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen und anschließend mit 200 ml heißer Gemüsebrühe übergießen. Haferflockenmasse für ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.
3. Währenddessen Karotten schälen, längs halbieren, in Halbringe schneiden und in einem kleinen Topf mit 1 EL Öl ca. 5 Min. anschwitzen. Erbsen hinzufügen, mit 250 ml Wasser auffüllen und für ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
4. Margarine im Topf schmelzen. 1 EL Mehl dazugeben und für ca. 1 Min. anschwitzen. Mit 200 ml Sojadrink auffüllen und Gemüse hinzugeben.
5. Haferflockenmasse mit angefeuchteten Händen durchkneten und 4 gleichmäßige Schnitzel formen. Schnitzel nacheinander zuerst im Mehl, dann im Sojadrink und zuletzt im Paniermehl wälzen. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Haferflocken-Schnitzel von jeder Seite ca. 2–3 Min. goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

6. Vegane Haferflocken-Schnitzel mit Erbsen-Karotten-Gemüse auf Tellern anrichten und mit Rösti servieren.

Guten Appetit!

Info: Haferflocken sind ein gesundes und zudem günstiges Nahrungsmittel und bilden so die perfekte Grundlage für ein sättigendes Gericht. Sie enthalten Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium und Zink.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 633 kcal |
| Kohlenhydrate | 77 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 28 g |