

Vegane Mini-Schnitzel in Kräutersauce an Erbsen-Kartoffelstampf



Zeit gesamt

1h



Zubereitungszeit 50min



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	
ÖI	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