



Vegane Schnitzel in Champignon-Soße

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Champignons, braun | 500 g |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Öl | 2 EL |
| Haferdrink | 600 ml |
| Vegane Schnitzel, paniert | 8 St. |
| Speisestärke | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Knoblauch und Haferdrink dazugeben und Soße auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 3 Min. einköcheln.
3. Derweil vegane Schnitzel auf einem Backblech mit Backpapier im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen.
4. In einer Schüssel Speisestärke mit 1–2 EL Wasser vermischen und unter Rühren in die kochende Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bis zum Anrichten beiseitestellen.
5. Schnitzel auf Tellern anrichten, mit Champignon-Soße und Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen klassisch Pommes frites oder ein veganes Kartoffelpüree.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 562 kcal |
| Kohlenhydrate | 36 g |
| Eiweiß | 36 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 29 g |