



Veganes Schnitzel in grüner Soße

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 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 | |
| Zucker | |
| Vegane Schnitzel, paniert | 8 St. |
| Zitronen | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, 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 |