



Bohnenschnitzel mit cremiger Pilzsauce

dazu Kartoffel-Wirsing-Gemüse



20-30min



2 Personen

Ein leckeres Schnitzel gefällig? Aber bitte vegetarisch? Na, aber gern! Mit unserem innovativen Bohnenschnitzel ist das gar kein Problem! Und versprochen: Es schmeckt mindestens genauso gut wie die Vorlage. Dazu reichen wir – nun aber doch eher traditionell – leckere Kartoffelchen mit herbstlichem Wirsingkohl und Minznote. Und die cremige Zwiebel-Pilz-Sauce mit frischer Petersilie kann sich auch sehen lassen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 kleiner Wirsing
- 10g Petersilie & Minze
- 250g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 44.1g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 26.6g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 500ml Wasser mit ½TL Salz zum Kochen bringen. **Größere Kartoffeln samt Schale** halbieren. Den **Wirsing** halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden.



4. Schnitzel braten

Die **Bohnschnitzel**, die **Pilze**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze anbraten. Die **Schnitzel** auf jeder Seite ca. 3Min. braten und aus der Pfanne nehmen. Die **Pilze** und die **Zwiebeln** gelegentlich umrühren, sodass sie gleichmäßig bräunen.



2. Gemüse garen

Die **Kartoffeln** und die **Minze** in das kochende Wasser geben und ca. 4Min. kochen lassen. Dann den **Wirsing** dazugeben und das **Gemüse** 8-10Min. weiterköcheln, bis die **Kartoffeln** und der **Wirsing** gar sind.



5. Gemüse verfeinern

Die **Kartoffeln** und den **Wirsing** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben, 1EL Butter oder Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Deckel auflegen, diesen mit Topflappen gut festhalten und den Topf vorsichtig schütteln, sodass sich das Fett gut verteilt. Abgedeckt warm halten.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



6. Sauce zubereiten

Die **Crème fraîche** und die **Petersilie** unter die **Pilze** rühren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer sowie 1TL Essig abschmecken und ca. 1Min. leicht eindicken lassen. Die **Bohnschnitzel** mit dem **Kartoffel-Wirsing-Gemüse** auf Teller verteilen, nach Belieben mit der **Sauce** überziehen und servieren.