



Veganes Schnitzelsandwich

mit Aprikosensalsa und Madras-Gemüse



ca. 40min



2 Personen

Veggie-Schnitzel finden wir richtig super: Sie sind dem Original optisch und geschmacklich verdächtig ähnlich und man kann mit ihnen all die leckeren Sachen zaubern, die man auch mit normalem Schnitzel macht. Zum Beispiel den Klassiker, ein herrlich knuspriges Schnitzelsandwich. Das servieren wir heute mit einer leicht pikanten Tomatensalsa mit süßlichem Aprikosenchutney, dazu gibt's Röstgemüse mit Curry und Erdnuss. Lecker!

- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

Kochtipp

Wer das Gericht nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1030kcal, Fett 45.1g,
Kohlenhydrate 121.1g, Eiweiß 29.0g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in 3-4cm lange Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Pflanzenöl, der **½ des Currypulvers** sowie 1 Prise Salz vermengen und ca. 15Min. im Ofen rösten.



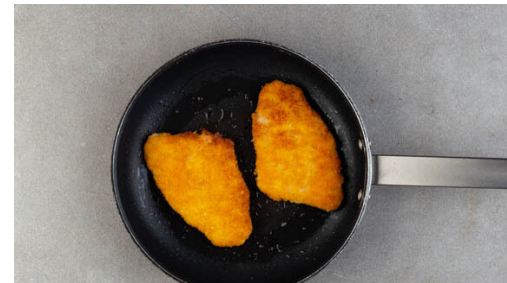
4. Brötchen backen

Die **Brötchen** 6-8Min. im Ofen aufbacken.



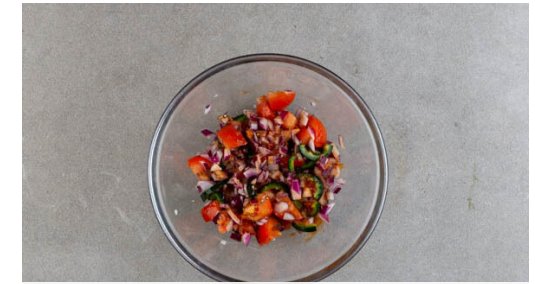
2. Salsa vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Chili** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** in 1-2cm große Stücke schneiden.



5. Schnitzel braten

2EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne mittelhoch erhitzen. Die **Schnitzel** bei mittlerer Hitze 3–4Min. von jeder Seite braten, bis sie warm und knusprig sind.



3. Salsa fertigstellen

Das **Aprikosenschutney**, die **Zwiebeln**, die **Chilistreifen**, die **Tomaten**, 1EL Ketchup und ½TL Essig zu einer **Salsa** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Für weniger Schärfe weniger **Chilistreifen** verwenden.



6. Schnitzel schneiden

Die **Schnitzel** in Streifen schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und mit insgesamt 2EL veganer Mayonnaise bestreichen. Mit den **Schnitzelstreifen** und der **Salsa** füllen. Das **Madras-Gemüse** mit den **Erdnüssen** garnieren und mit den **Sandwiches** servieren.