



Bohnschnitzel mit sahniger 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 kartöffelchen mit herbstlichem Wirsingkohl und Minznote. Und die sahnige 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 Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 200ml Schlagsahne 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 770kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 70.5g, 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 **Bohnsenschnitzel**, 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 **Pilze** mit der ½ der **Schlagsahne** ablöschen und die **Petersilie** unterrühren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer sowie 1TL Essig abschmecken und ca. 1Min. leicht eindicken lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Sahne** verwenden. Die **Bohnsenschnitzel** mit dem **Kartoffel-Wirsing-Gemüse** auf Teller verteilen, nach Belieben mit der **Sauce** überziehen und servieren.