



## <650kcal V2: Veganes Schnitzel mit Apfelsalsa

dazu Kartoffel-Ofengemüse und Rosmarinsauce



30-40min



3-4 Personen

Ein feines Sößchen ist immer ein guter Indikator dafür, dass ein fähiger Koch in der Küche steht. Wer sich selbst und seine Tischgäste mit seinen Saucierkünsten beeindrucken will, sollte sich an unserem veganen Schnitzel mit duftender Rosmarin-Zwiebel-Sauce versuchen. Mit unserer Anleitung kann natürlich kaum etwas schiefgehen – so werden auch deine Gemüsefritten und die süßsaure Apfelsalsa ein sicherer Volltreffer!



## Was du von uns bekommst

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Pastinaken
- 2 Karotten
- 2 Rote Beten
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Rosmarin
- 4 vegane Hähnchenschnitzel <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

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

### Kochtipp

Da Rote Bete stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 617kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 19.1g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren. Die **Pastinaken**, die **Karotten** und die **Roten Beten** ggf. schälen und in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen mit je 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und verteilen. In 20-24Min. im Ofen goldbraun rösten.



4. Schnitzel braten

Die **veganen Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis die **Schnitzel** goldbraun und gar sind. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



2. Salsa zubereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dann mit 1EL hellem Essig, 1TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



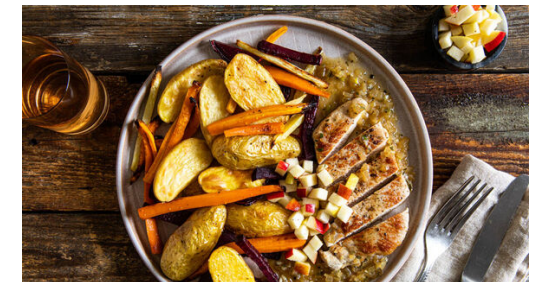
5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, bis sie weich sind. Den **Knoblauch** und den **Rosmarin** dazugeben und ca. 30Sek. mitbraten. 150ml Wasser angießen, das **Brühgewürz** einrühren und die **Brühe** aufkochen, dann noch ca. 2Min. leicht einköcheln lassen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** ebenfalls schälen und fein würfeln. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **Schnitzel** in Streifen schneiden und mit der **Sauce** und dem **Gemüse** auf Teller verteilen. Mit der **Apfelsalsa** garnieren und servieren.