



<650kcal V2: Veganes Schnitzel mit Apfelsalsa

dazu Kartoffel-Ofengemüse und Rosmarinsauce



30-40min



2 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!

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 Karotte
- 1 Rote Bete
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5g Rosmarin
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 614kcal, Fett 16.4g,
Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 19.1g



1. Gemüse rösten

A top-down view of a black non-stick frying pan on a grey surface. Two salmon fillets are cooking in the pan, which contains a small amount of oil. The salmon is golden-brown on top and has visible seasoning. The pan has a silver handle on the left and a black handle on the right.

Die **veganen Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL 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.



Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dann mit 2TL hellem Essig, ½TL Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, bis sie weich sind. Den **Knoblauch** und den **geschnittenen Rosmarin** dazugeben und ca. 30Sek. mitbraten. 100ml Wasser angießen, die **½ des Brühgewürzes** einrühren und die **Brühe** aufkochen, dann noch ca. 2Min. leicht einköcheln lassen.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** ebenfalls schälen und fein würfeln. Die **½ der Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **restlichen Rosmarin** für ein anderes Rezept aufbewahren.



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