



V: 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 Karotte
- 1 Rote Bete
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5g Rosmarin
- 2 vegane Hähnchenschnitzel¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipps

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

Allergene

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

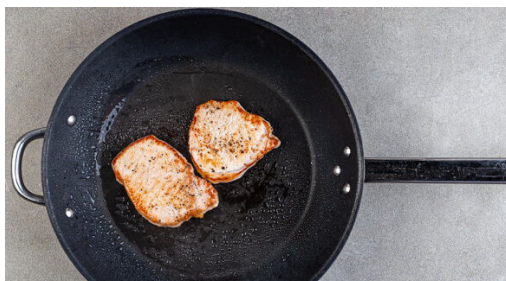
Nährwertangaben pro Portion

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



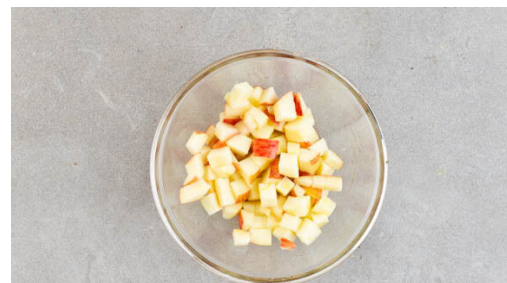
1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren. Die **Pastinake**, die **Karotte** und die **Rote Bete** ggf. schälen und in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und verteilen. In 20–24Min. im Ofen goldbraun rösten.



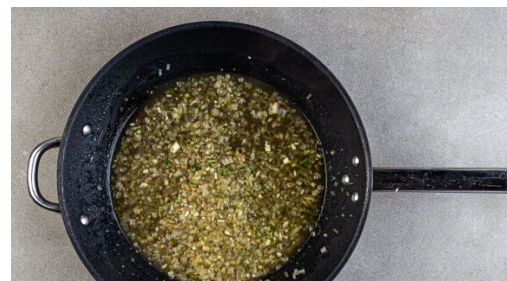
4. Schnitzel braten

Die **veganen Schnitzel** in einer 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.



2. Salsa zubereiten

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



3. Zutaten vorbereiten

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.



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.