



Veggieschnitzel und Süßkartoffeln

an rauchiger Paprika-Tomatensauce



ca. 25min



2 Portionen

Schnitzel mit Kartoffeln und Gemüse mal ein bisschen anders – denn wir bei Marley Spoon lieben Kreativität beim Kochen. Wir servieren heute ein leckeres Veggieschnitzel mit aromatischen Süßkartoffeln, die wir diesmal nicht im Ofen, sondern ganz einfach in der Pfanne zubereiten. Dazu gibt es ein Sößchen mit gleich doppelt Paprika: der frischen Variante und geräuchertem Paprikapulver für die gewisse rauchige Würze.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Bohnenschnitzel ^{1,2}
- 1 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 669kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 59.0g, Eiweiß 17.9g



1. Süßkartoffeln braten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, in ca. 1,5cm große Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze kurz im heißen Öl wenden, dann abgedeckt 8-9Min. braten, dabei gelegentlich wenden.



2. Schnitzel backen

Den Deckel von der Pfanne nehmen und die **Süßkartoffeln** weitere 3-8Min. braten, bis sie gar sind. Das **Kartoffelgewürz** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen. Die **Bohnsenschnitzel** von jeder Seite mit je 1TL Olivenöl bestreichen und auf einem Backrost im Ofen ca. 10Min. backen, bis sie knusprig und gut gebräunt sind.



3. Paprika anbraten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und längs in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden, dann die Streifen quer halbieren und in einem mittelgroßen Topf mit 2TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln, zur **Paprika** geben und ca. 1Min. weiterbraten.



4. Paprikasauce köcheln

Die **passierten Tomaten** zur **Paprika** in den Topf geben und ca. 1Min. kochen. 75ml Wasser, 2TL Butter und **½TL Paprikapulver** zugeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 6Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



5. Anrichten & servieren

Die **Bohnsenschnitzel** mit den **Süßkartoffeln** anrichten, großzügig mit der **Paprikasauce** beträufeln und servieren.



6. Peter bringt's

Wer angesichts der warmen Farben Lust auf grüne Akzente bekommen hat, kann noch etwas Petersilie klein schneiden und über die Sauce und die Süßkartoffeln streuen – das klassische Kraut macht sich nämlich auch auf modernen Varianten von Kartoffeln mit Sauce ganz hervorragend.