



Veggieschnitzel und Süßkartoffeln

an rauchiger Paprika-Tomatensauce



ca. 25min



4 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

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Bohnenschnitzel ^{1,2}
- 2 Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 400g passierte Tomaten
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- großer Topf
- große 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 656kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 17.8g



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 großen Pfanne mit 2EL 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 großen Topf mit 1EL 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. 125ml Wasser, 4TL Butter und **1TL 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.