



Veggieschnitzel an Süßkartoffelpüree

mit griechisch gewürztem Bohnengemüse



ca. 25min



4 Portionen

Wer hätte gedacht, dass uns die gute alte Ackerbohne eines Tages in Form eines knusprigen Schnitzels wieder beehrt? Im Mittelalter noch als Grundnahrungsmittel geschätzt, verlor sie ihre Popularität allmählich an amerikanische Zuchtbohnen. Heute feiert die Hülsenfrucht ihr Comeback als trendiger und versatiler Fleischersatz, so wie hier kross paniert mit Süßkartoffeln und grünen Bohnen. Unser Motto: Alle Bohnen leben hoch!

Was du von uns bekommst

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 200g grüne Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Bohnenschnitzel^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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 617kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 18.4g



1. Süßkartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden, dann im kochenden Wasser in ca. 10Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



2. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. glasig anbraten.



3. Bohnengemüse ansetzen

Währenddessen die **Tomaten** in 1-2cm große Würfel schneiden, die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in 2-3cm lange Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles mit der **Gewürzmischung** und 350ml Wasser zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 10-12Min. köcheln lassen.



4. Bohnenschnitzel braten

Die **Bohnsenschnitzel** in einer weiteren großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 2-3Min. goldbraun braten. Währenddessen die **Süßkartoffeln** mit 2EL Butter und je 1TL Salz und Pfeffer zu einem glatten Püree stampfen.



5. Anrichten & servieren

Die **Bohnsenschnitzel** mit dem **Bohngemüse** auf dem **Süßkartoffelpüree** anrichten und servieren.



6. Sonne im Herzen

Tomaten und grüne Bohnen sind eine köstliche Kombo, vor allem wenn sie noch griechisch gewürzt werden. Wenn du noch etwas mehr mediterranes Feeling im Herzen (und im Topf) haben willst, kannst du das Bohnengemüse zusätzlich mit ein wenig Zitronensaft abschmecken – das strahlt wie die Sonne auf der Akropolis!