



Veggie-Schnitzel mit Kartoffelsalat

mit Spinat und Tomaten



ca. 20min



2 Personen

Der Hunger ist groß, aber die Zeit knapp? Kein Problem! Sanft gegarte Kartoffeln und Babyspinat verwandeln sich in wenigen Minuten (und mit einem köstlichen Dressing aus saurer Sahne und einer raffinierten Kräutermischung) in einen erfrischenden Salat, der sich neben ein paar fruchtigen Tomaten räkelt. Der Star des Abends: knuspriges veganes Hähnchenschnitzel, welches mit einem Klecks saurer Sahne serviert wird. Mmh!

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 1 Becher saure Sahne ²
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 200g Babyspinat

- 1TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig
- Balsamicoessig⁴

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 561kcal, Fett 19.6g,
Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 23.6g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



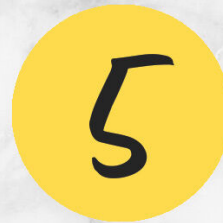
Die **Tomaten** in ca. 2cm breite Spalten schneiden, mit 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. braten, bis sie beidseitig goldbraun und knusprig sind.



2EL saure Sahne beiseitestellen. Die **übrige saure Sahne** mit der **Gewürzmischung**, 1TL Senf und 1EL hellem Essig verrühren und das **Dressing** mit dem **Spinat** vorsichtig unter die **Kartoffeln** heben. Den **Kartoffelsalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Schnitzel** mit dem **Kartoffelsalat** und den **Tomaten** anrichten und servieren; die **restliche saure Sahne** als **Dip** für das **Schnitzel** dazu reichen.



Hättest du es gerne etwas würziger? Dann benutze einfach grobkörnigen Senf, um dem Gericht noch körnig-köstlich-komplexere Noten zu verleihen.