



Veggie-Schnitzel mit Kartoffelsalat

mit Spinat und Tomaten



ca. 20min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Tomaten
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 2 Becher saure Sahne ²
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 400g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 564kcal, Fett 17.8g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 24.1g

1

1. Kartoffeln kochen

In einem großen 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.

4

4. Kartoffelsalat zubereiten

4EL saure Sahne beiseitestellen. Die **übrige saure Sahne** mit der **Gewürzmischung**, 2TL Senf und 2EL hellem Essig verrühren, dann das **Dressing** mit dem **Spinat** vorsichtig unter die **Kartoffeln** heben. Den **Kartoffelsalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

2. Tomaten vorbereiten

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

5

5. Anrichten & servieren

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

3

3. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. braten, bis sie beidseitig goldbraun und knusprig sind.

6

6. Gib deinen Senf dazu

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