



RS Veggieschnitzel mit cremiger Olivensauce

an herzhafter Süßkartoffelpfanne



ca. 30min



4 Portionen

Wer hat eigentlich gesagt, dass es zum Schnitzel immer Ketchup oder Preiselbeeren geben muss? Wir jedenfalls nicht, denn wir denken uns gern abwechslungsreiche Saucenkreationen aus. So wie diesen schnellen, cremigen Dip mit Oliven, der ganz hervorragend zum Crunch unserer vegetarischen Schnitzel passt. Dazu gibt es Bratkartoffeln mal anders: und zwar mit fein gewürzten Süßkartoffeln und knackigem Gemüse. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 3 Zwiebeln
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ²
- 2 Pck. grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ³
- 6EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 48.2g, Kohlenhydrate 64.1g, Eiweiß 17.5g



1. Süßkartoffeln braten

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Stücke schneiden. 4EL Olivenöl in einer großen Pfanne mittelhoch erhitzen, die **Süßkartoffeln** zugeben, mit etwas Salz würzen und abgedeckt 8-9Min. braten, dabei gelegentlich rühren.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Spalten schneiden.



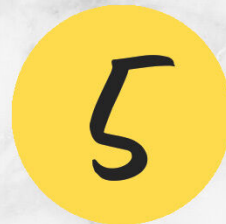
3. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** zu den **Süßkartoffeln** in die Pfanne geben und 4-9Min. mitbraten, bis alles gar ist. Die **Gewürzmischung** untermengen und die **Süßkartoffelpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann vom Herd nehmen.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer weiteren großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



5. Fertigstellen & servieren

4 Oliven in Ringe schneiden, die **restlichen Oliven** fein hacken. Die **gehackten Oliven** mit 6EL Mayonnaise, 2TL Senf, 2EL Wasser und 1TL Essig zu einer **Sauce** verrühren. Die **Schnitzel** mit der **Süßkartoffelpfanne** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Olivenringen** garniert servieren.



6. Oh nein, Oliven?!

Oliven sind ja nicht jedermanns Sache - falls nicht alle Esser begeistert sind, kannst du die Sauce auch ohne Oliven anrühren, alle Oliven in Ringe schneiden und sie dann separat servieren. Junge Kritiker freuen sich vielleicht auch über etwas Ketchup oder eine tomatige Grillsauce.