



Panierte Auberginenschnitzel

mit Wasabi-Kartoffel-Salat und Teriyakidip



30-40min



2 Personen

Ein köstlicher Ausflug in die Aromenwelt Asiens steht heute auf dem Programm! Zum knusprig ausgebackenen Auberginenschnitzel servierst du leicht süßliche Teriyakisauce und einen raffinierten Salat aus Babykartoffeln, Romana und Lauchzwiebeln, der mit einem leicht pikanten Wasabi-Soja-Dressing angemacht wird. Ein veganer Schmaus vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 500g Drillinge
- 1 Aubergine
- 1 Packung Weizenmehl ¹
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Wasabipaste
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 873kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 109.4g, Eiweiß 19.1g



1. Aubergine schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** der Länge nach in ca. 1,5cm breite Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit 1 Prise Salz bestreuen.



4. Auberginen ausbacken

Die **Auberginenscheiben** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und erst in dem **Teig**, dann in den **Semmelbröseln** wenden. Anschließend in das heiße Öl legen und bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun ausbacken. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** halbieren, in das kochende Wasser geben und in 10-15Min. gar kochen, dann in ein Sieb abgießen.



5. Salat vorbereiten

Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Salatstreifen** und die **Lauchzwiebeln** mit den **Kartoffeln** vermengen.



3. Panade vorbereiten

Das **Mehl** mit 175-200ml Wasser, 1-2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem dickflüssigen **Teig** verrühren. Die **Semmelbrösel** in eine tiefe Schale oder auf einen Teller geben. Den Boden einer großen Pfanne mit Pflanzenöl bedecken und dieses bei mittlerer Hitze langsam erwärmen.



6. Salat fertigstellen

Die **Sojasauce** mit **1 Päckchen Wasabi**, 1EL Essig und 2EL Wasser verrühren, bis sich der **Wasabi** aufgelöst hat. Das **Dressing** mit dem **Salat** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginenschnitzel** mit dem **Kartoffelsalat** anrichten, mit der **Teriyakisauce** garnieren und nach Belieben mit dem **restlichen Wasabi** servieren.