

MARLEY SPOON



Veggieschnitzel mit Süßkartoffelpüree

mit griechisch gewürztem Zucchini Gemüse



ca. 25min



2 Portionen

Wer hätte gedacht, dass uns das gute alte Weizen eines Tages in Form eines knusprigen Schnitzels wieder beehrt? Früher haben wir es hauptsächlich als Grundzutut von Brot und Kuchen verwendet - heute feiern wir das Getreide als trendigen und versatilen Fleischersatz, so wie hier kross paniert mit Süßkartoffeln und herrlich gewürzten Zucchini. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 578kcal, Fett 25.9g,
Kohlenhydrate 63.3g, Eiweiß 17.9g



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.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 3-4Min. goldbraun braten. Währenddessen die **Süßkartoffeln** mit 1EL Butter und je ½TL Salz und Pfeffer zu einem glatten Püree stampfen.



2. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. glasig anbraten.



5. Anrichten & servieren

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



3. Bohngemüse ansetzen

Währenddessen die **Tomaten** in 1-2cm große Würfel schneiden, die Enden der ½ 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 200ml Wasser zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 10-12Min. köcheln lassen.



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 Bohngemüse zusätzlich mit ein wenig Zitronensaft abschmecken - das strahlt wie die Sonne auf der Akropolis!