



## RS Veggieschnitzel an Süßkartoffelpüree

mit griechisch gewürztem Bohnengemüse



ca. 25min



4 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 Grundzutat 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 grünen Bohnen. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 vegane Hähnchenschnitzel <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

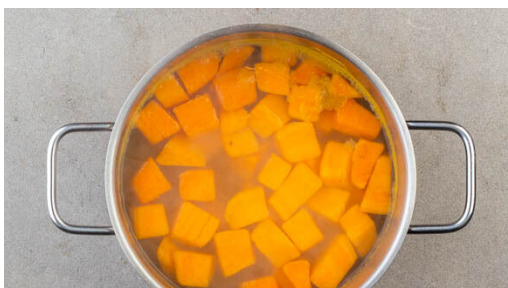
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 572kcal, Fett 25.8g,  
Kohlenhydrate 62.4g, Eiweiß 17.8g



### 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 großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 3-4Min. goldbraun braten.



### 2. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. glasig anbraten.



### 5. Kartoffeln pürieren

Währenddessen die **Süßkartoffeln** mit 2EL Butter und je 1TL Salz und Pfeffer zu einem glatten Püree stampfen.



### 3. Bohnengemüse ansetzen

Währenddessen die **Tomaten** in 1-2cm große Würfel schneiden, die Enden 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 350ml Wasser zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 10-12Min. köcheln lassen.



### 6. Anrichten & servieren

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