



Bohnschnitzel mit cremiger Pilzsauce

dazu Kartoffel-Wirsing-Gemüse



20-30min



2 Personen

Ein leckeres Schnitzel gefällig? Aber bitte vegetarisch? Na, aber gern! Mit unserem innovativen Bohnenschnitzel ist das gar kein Problem! Und versprochen: Es schmeckt mindestens genauso gut wie die Vorlage. Dazu reichen wir – nun aber doch eher traditionell – leckere Drillinge mit herbstlich-gesundem Wirsingkohl und Minznote. Und die sahnige Zwiebel-Pilz-Sauce mit frischem Kerbel und Petersilie kann sich auch sehen lassen!

Was du von uns bekommst

- 1 Netz Drillinge
- 1 Wirsing
- 20g Petersilie, Kerbel & Minze
- 1 Packung Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 1 Packung Schlagsahne ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter oder Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 51.6g, Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 25.4g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 500ml Wasser mit 1/2TL Salz zum Kochen bringen. Größere **Kartoffeln** halbieren. Den **Wirsing** halbieren, den Strunk entfernen und den **Wirsing** in dünne Streifen schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden.



2. Gemüse garen

Die **Kartoffeln** und die **Minze** in das kochende Wasser geben und ca. 4Min. kochen lassen. Dann den **Wirsing** dazugeben und das **Gemüse** 8-10Min. weiterköcheln, bis die **Kartoffeln** und der **Wirsing** gar sind.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Petersilie** und den **Kerbel** samt Stängeln fein schneiden.



4. Schnitzel braten

Die **Bohnschnitzel**, die **Pilze**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starken Hitze anbraten. Die **Schnitzel** nach 3Min. wenden, noch 3Min. braten und dann aus der Pfanne nehmen. Das **Gemüse** um die **Schnitzel** herum möglichst ab und an umrühren, sodass es gleichmäßig bräunt.



5. Gemüse verfeinern

Die **Kartoffeln** und den **Wirsing** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben, 1EL Butter oder Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Deckel auflegen, diesen mit Topflappen gut festhalten und den Topf vorsichtig schütteln, sodass sich das Fett und die Gewürze gut verteilen. Abgedeckt warm halten.



6. Sauce zubereiten

Die **Pilze** mit der **Schlagsahne** ablöschen und die **Petersilie** und den **Kerbel** unterrühren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer sowie 1TL Essig abschmecken und ca. 1Min. leicht eindicken lassen. Die **Bohnschnitzel** neben dem **Kartoffel-Wirsing-Gemüse** anrichten, nach Belieben mit der **Sauce** überziehen und servieren.