



Veggie-Schnitzel mit Teriyaki-Auberginen

auf Süßkartoffelpüree mit würziger Misonote



ca. 30min



2 Portionen

Dieses Gericht ist eine echte Aromabombe, denn es sind gleich zwei Gewürzgaranten dabei: feinsalzige Misopaste und herzhafte Teriyakisauce. Erstere verfeinert das cremige Süßkartoffelpüree, während Letztere sich zu den goldbraun gebratenen Auberginen in die Pfanne gesellt. Auf dem strahlend orangenen Bett macht es sich außerdem ein knuspriges Veggie-Schnitzel bequem. Eine tolle Kombination – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 50ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 25g Misopaste ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sojabohnen** (3).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 732kcal, Fett 40.6g,
Kohlenhydrate 69.2g, Eiweiß 18.9g



1. Süßkartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffel** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Auberginenpfanne köcheln

Die **Teriyakisauce** und 60ml Wasser einrühren, die Pfanne abdecken und alles 4-6Min. köcheln lassen, bis die **Auberginen** weich sind. In den letzten 1-2Min. Kochzeit den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit einköcheln lassen. Mit ½TL Salz und etwas Pfeffer würzen.



2. Aubergine braten

Die **Aubergine** in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **weißen** und den **grünen Teil** der **Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Auberginen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. anbraten, dabei regelmäßig wenden.



5. Püree stampfen

Die ½ der **Misopaste** und 2EL Butter zu den **Süßkartoffeln** geben und alles zu einem feinen **Püree** zerstampfen. Das **Süßkartoffelpüree** mit ½TL Salz und ggf. mehr **Misopaste** nach Geschmack würzen. Die **Schnitzel** in Streifen schneiden und auf dem **Püree** anrichten; mit den **Teriyaki-Auberginen** garnieren und mit den **grünen Lauchzwiebeln** bestreut servieren.



3. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Hitze der **Auberginenpfanne** reduzieren, den **Knoblauch** und die **weißen Lauchzwiebeln** hineingeben und 30Sek.-1Min. mitbraten.



6. Scharfes Extra

Du magst es etwas pikanter? Nichts leichter als das! Gib einfach einen Spritzer Sriracha-Sauce oder Tabasco zu den Auberginen und der Sauce. Alternativ tut es natürlich auch eine in Ringe geschnittene, frische Chili.