



Veggie-Schnitzel mit Kartoffelsalat

mit Spinat und Tomaten



ca. 20min



1 Portion

Der Hunger ist groß, aber die Zeit knapp? Kein Problem! Sanft gegarte Kartoffeln und Babyspinat verwandeln sich in wenigen Minuten (und mit einem köstlichen Dressing aus Crème fraîche und einer raffinierten Kräutermischung) in einen erfrischenden Salat, der sich neben ein paar fruchtigen Tomaten räkelt. Der Star des Abends: knuspriges veganes Hähnchenschnitzel, welches mit einem Klecks Crème fraîche serviert wird. Mmh!

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Tomate
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

- ½TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- 7½ml Essig
- Balsamicoessig ⁴

- kleiner Topf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3),
Schwefeldioxid und Sulphite (4).

Energie 620kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 22.5g



In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **½ der Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



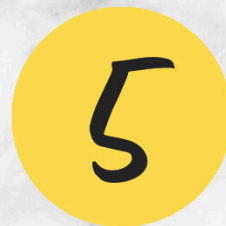
Die **Tomate** in ca. 2cm breite Spalten schneiden, mit ½EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



1 veganes Hähnchenschnitzel in einer kleinen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. braten, bis es beidseitig goldbraun und knusprig ist.



Die **½ der Crème fraîche** mit der **½ der Gewürzmischung**, **½TL Senf** und **½EL hellem Essig** verrühren und das **Dressing** mit dem **Spinat** vorsichtig unter die **Kartoffeln** heben. Den **Kartoffelsalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Schnitzel** in Streifen schneiden.



Das **Schnitzel** mit dem **Kartoffelsalat** und den **Tomaten** anrichten und servieren.
1 EL Crème fraîche als **Dip** für das **Schnitzel** dazu reichen.