MARLEY SPOON



Veggie-Schnitzel mit Petersiliensauce

auf Süßkartoffel-Karotten-Püree

ca. 30min 2 Portionen

Schnitzel mit Püree und Sauce? Ja, bitte! Heute in der Marley Spoon-Version: Statt Fleisch gibt es ein veganes Schnitzel und statt normaler Kartoffeln verbergen sich Süßkartoffeln und Karotten im strahlend orangefarbenen Püree. Die lecker-cremige Sauce mit zarter Petersilie passt perfekt zur krossen Panade des Schnitzels und zum süßlich-aromatischen Geschmack des Pürees. Getoppt wird mit würzigen Röstzwiebeln. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 vegane Hähnchenschnitzel [1]
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Röstzwiebeln [1]

Was du zu Hause benötigst

- 75ml Pflanzendrink
- 2EL vegane Margarine
- 1EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer

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

Kochtipp
Die Sauce gelingt besonders gut, wenn du einen Schneebesen verwendest.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 637kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 69.6g, Eiweiß 18.6g



1. Gemüse kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotte** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden, dann ins kochende Wasser geben und in ca. 15Min. gar kochen. Die **Petersilie samt weicher Stängel** fein schneiden, ein paar **Petersilienblätter** als Garnitur beiseitelegen.



2. Sauce kochen

In einem kleinen Topf 1EL vegane Margarine bei mittlerer Hitze schmelzen, dann 1EL Mehl einrühren und ca. 30Sek. anbraten. 75ml Pflanzendrink, 100ml Wasser und die **½ des Brühgewürzes** einrühren und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren ca. 5Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann vom Herd nehmen, die **Petersilie** einrühren und die **Sauce** abgedeckt warmhalten.



3. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 4TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4Min. braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



4. Püree fertigstellen

Den **Knoblauch** schälen. Das **Gemüse** aus Schritt 1 in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL veganer Margarine und dem **Knoblauch** mit einem Stabmixer glatt pürieren. Das **Püree** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer oder **mehr Brühgewürz** abschmecken.



5. Anrichten & servieren

Das **Püree** mit der **Sauce** und den **Schnitzeln** anrichten, mit den beiseitegelegten **Petersilienblättern** und den **Röstzwiebeln** garnieren und servieren.



6. Orange und grün

Wenn du noch etwas frischen Rosmarin oder Salbei übrig hast und nicht weißt, wohin damit, dann empfehlen wir, das Püree damit aufzupeppen: Dazu gibst du die Zweige oder Blätter unzerkleinert zum Gemüse ins Wasser und kochst sie mit. Dann fischst du sie nach dem Abgießen aus dem Sieb heraus, pürierst das Gemüse wie gehabt, und voilà: Du hast ein oranges Püree mit feiner grüner Note.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**