MARLEY SPOON



RS Veganes Knusperschnitzel mit Kartoffeln

und cremigem Sellerie-Möhren-Gemüse

ca. 40min 4 Portionen

Mmmh, Sellerie-Möhren-Gemüse in seidiger Sauce. Auch ein Klassiker, den es gerne mal bei Oma gibt. Aber wieso darauf warten, dass andere einem Essen machen, wenn man sich doch einfach selbst dran versuchen kann? Es ist gar nicht schwer – und wir zeigen, wie es geht. Zum gelungenen Gemüse gibt es dann noch ein leckeres veganes Knusperschnitzel und goldene Ofenkartoffeln. Also, Ärmel hochgekrempelt und los geht's!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 kleiner Knollensellerie [1]
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 vegane Hähnchenschnitzel [2]

Was du zu Hause benötigst

- 500ml Pflanzendrink
- 3EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

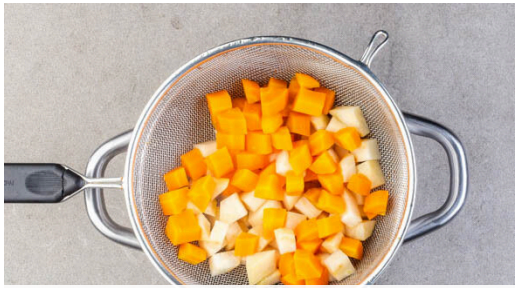
Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Gluten** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 727kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 22.9g



1. Gemüse garen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Karotten** und den **Sellerie** schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden, im kochenden Wasser in ca. 5Min. bissfest kochen und in ein Sieb abgießen. Der Topf wird weiterverwendet.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln samt Schale** in 1–2cm breite Spalten schneiden, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit je 1EL Pflanzenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Kartoffelspalten** gut verteilen, sodass sie nicht zusammenkleben, und im Ofen ca. 20Min. backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden und je nach Ofenart die Bleche tauschen.



3. Sauce köcheln

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Beides im Gemüsetopf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 1–2Min. farblos anbraten. 3EL Mehl zugeben und 30Sek. mitbraten. Dann 500ml Pflanzendrink und 2TL hellen Essig unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 3–4Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



4. Gemüse fertigstellen

Die **Karotten** und den **Sellerie** in die **Sauce** rühren und ca. 3Min. erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen, das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseitestellen.



5. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3–4Min. knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Schnitzel** mit den **Ofenkartoffeln** und dem **Sellerie-Möhren-Gemüse** anrichten und servieren.

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**