



Vegane Schnitzel mit Kartoffelpüree

Zubereitung

1. Gurken schälen, in feine Scheiben hobeln und mit 1 Teelöffel Salz mischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach das Gurkenwasser abgießen, damit der Salat nicht verwässert.
2. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen.
3. Währenddessen Radieschen putzen und in feine Scheiben hobeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Dillfähnchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Olivenöl und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zu den abgetropften Gurken geben und vermengen.
4. Kartoffeln abgießen. Pflanzendrink und Margarine zufügen. Mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Warm halten.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Vegane Schnitzel darin von beiden Seiten 5 Minuten goldbraun braten. Salat, Püree und Schnitzel gemeinsam anrichten.

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 2 Salatgurken
- Salz
- 800 g Kartoffeln
- ½ Bund Radieschen
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bund Dill
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Weißwein-Essig
- Pfeffer
- 100 ml Pflanzendrink, ungesüßt (z.B. aus Soja oder Hafer)
- 2 EL vegane Margarine
- geriebene Muskatnuss
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 Packungen Vegane Mühlen Schnitzel

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 2.368 kJ | 566 kcal

Eiweiß: 21 g

Fett: 34 g

Kohlenhydrate: 44 g