



Vegane Schnitzel auf Steinpilzen

Zubereitung

1. Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. In der Zwischenzeit die Hafermilch leicht erwärmen. Petersilie fein hacken.
2. Die Kartoffeln abgießen, stampfen und mit Hafermilch, Olivenöl, Salz und Muskat einen schönen Kartoffelstampf herstellen. Petersilie unterrühren und Stampf warm halten.
3. Die Steinpilze abbürsten, in 4–5 mm dicke Scheiben schneiden. Eine schwere Pfanne stark erhitzen, etwas Pflanzenöl, Knoblauch und Thymian hinzugeben und die Pilze darin knusprig braten. Wenig rühren, damit sie eine schöne Farbe annehmen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zum Schluss den Zitronenabrieb hinzufügen, noch einmal durchschwenken – beiseite stellen. Der entstandene Fond dient als Sauce.
4. Parallel zu den Pilzen eine zweite Pfanne aufsetzen, etwas Pflanzenöl hineingeben und die Schnitzel von beiden Seiten knusprig braun braten. Zusammen mit dem Kartoffelstampf und den Steinpilzen servieren.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 200 ml Hafermilch
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- Muskatnuss
- 500 g frische Steinpilze
- etwas Rapsöl
- 2 geschälte Knoblauchzehen
- 2–3 Zweige Thymian
- Pfeffer aus der Mühle
- Abrieb einer halben Zitrone
- 2 Packungen Vegane Mühlen Schnitzel

Nährwerte pro Portion

1.616 kJ (386 kcal)

17 g Eiweiß

32 g Fett

14,5 g Kohlenhydrate