



Vegane Cordons Bleus auf Rote Bete-Stampf

Zubereitung

1. Die Kartoffeln grob würfeln, kochen. Kurz bevor sie gar sind, die bereits gekochte und geschälte Rote Bete ebenfalls würfeln und noch 4–5 Minuten mitgaren. Abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken, die vorgewärmte Milch sowie die Hälfte der Butter hinzufügen. Mit Salz & Muskat abschmecken, warm stellen.
2. Die Möhren und den Kohlrabi in feine Stifte schneiden und in einer Pfanne mit der restlichen Butter sautieren. ½ Tasse Wasser hinzugeben und alles auf kleiner Flamme 4–5 Minuten vor sich hinsimmern lassen. Den Frühlingslauch in 2 Zentimeter lange Stücke schneiden und am Ende der Garzeit hinzugeben. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie untermischen.
3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die veganen Cordons Bleus von beiden Seiten knusprig braun braten.
4. Schnitzel mit dem Rote Bete-Stampf und dem Frühlingsgemüse anrichten.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 600 g geschälte, mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Stk. gekochte & geschälte Rote Bete
- 150 ml Milch
- 150 g Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
- 2 geschälte Möhren
- 1 Kohlrabi
- 1 Bund Frühlingslauch
- etwas frisch gehackte Petersilie
- Rapsöl zum Braten
- 2 Packungen Vegane Mühlen Cordon Bleu

Nährwerte pro Portion

2.583 kJ (617 kcal)

19 g Eiweiß

42 g Fett

39 g Kohlenhydrate