



Vegane Schnitzel mit Quinoa und Gemüse

Zubereitung

1. Brokkoli antauen lassen. Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser spülen, abtropfen lassen. 400 ml Gemüsebrühe aufkochen, Quinoa einstreuen und 20 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen Knoblauch schälen und hacken. Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen und hacken. Mit Zucker, Limettensaft, Sojasoße und 80 ml Öl fein pürieren.
3. Shiitake-Pilze putzen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Rote Bete würfeln. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Shiitake-Pilze und Brokkoli darin unter Wenden anbraten und mit noch leichtem Biss garen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
4. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten. Dressing zum Quinoa geben und mit der Gabel auflockern. Alle vorbereiteten Zutaten in Bowls anrichten. Schnitzel schräg aufschneiden und auf den Zutaten anrichten. Mit Sesam und Kresse garniert servieren.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 200 g tiefgekühlter Brokkoli
- 200 g Quinoa
- 400 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 40 g brauner Zucker
- Saft von 2 Limetten
- 60 ml Sojasoße
- 80 ml + 2 TL Sonnenblumenöl
- 200 g Shiitake-Pilze
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g gekochte Rote Bete
- 2 Packungen Vegane Mühlen Schnitzel
- Sesam und Daikon-Kresse zum Garnieren

Nährwerte pro Portion

3.035 kJ (485 kcal)
27 g Eiweiß
38 g Fett
69 g Kohlenhydrate