

Haferschnitzel, Wein-Pilz-Soße, Ofengemüse-Streifen

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

80 g zarte Haferflocken	$\frac{1}{2}$ Möhre	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette, Zeste, Saft	60 ml Gemüsefond
1 TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{3}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ EL Kichererbsenmehl
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Prise schwarzer Pfeffer

Für die Panierung:

70 ml ungesüßte Sojamilch	80 g ungesüßte Cornflakes	35 g Kichererbsenmehl
Sonnenblumenöl		

Für das Ofengemüse:

1 lila Möhre	1 gelbe Möhre	1 orange Möhre
1 Süßkartoffel	2 Pastinaken	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 TL getrock. Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer		

Für die Pilzsauce:

180 g braune Champignons	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
30 g Cashewmus	180 ml Gemüsefond	2 TL milde Sojasauce
80 ml veganer Weißwein	1 TL Senf	1 TL frischer Thymian
Olivenöl	1 Prise schwarzer Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Zweige Petersilie

Für das Schnitzel:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Möhre schälen und reiben. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen. Petersilie hacken. Dann mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben und ordentlich durchkneten. 10 Minuten stehen lassen.

Für die Panierung:

Kichererbsenmehl und Sojamilch miteinander mischen. In eine zweite Schüssel Cornflakes füllen und diese ein wenig zerdrücken.

Die Schnitzelmasse sollte nun relativ fest sein, so dass daraus zwei einzelne flache Schnitzel geformt werden können. Diese in die Milch-Mehl-Mischung tunken und anschließend in Cornflakes wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten in 15 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Für die Ofengemüse-Streifen:

Knoblauch abziehen und pressen. Gemüse putzen, schälen, in 1-2 cm dicke Streifen schneiden, mit Öl, Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen. Alles auf einem Backblech verteilen und 30 Minuten goldbraun backen, dabei zwischendurch wenden. Für die letzten 5 Minuten die Temperatur auf 220 Grad erhöhen, um das Gemüse zu rösten.

Für die Weißwein-Pilzsauce:

Champignons putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In eine heiße Pfanne ohne Öl geben und so lange braten, bis die Flüssigkeit fast komplett aus den Pilzen verschwunden ist.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In die Pfanne mit Olivenöl gegeben und 3-4 Minuten anschwitzen. Thymian hineingeben und ebenfalls 1-2 Minuten mit braten. Sojasauce und Senf in die Pfanne geben, alles verrühren und 1 Minute braten lassen. Alles mit dem Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Das dauert um die 3-5 Minuten. Cashewmus mit Gemüsefond und Pfeffer verrühren und in die Pfanne geben. Alles vermischen und so lange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.

Für die Garnitur:

Petersilie hacken und über das Schnitzel streuen.

Andreas Scholten am 19. März 2025