

# Veganes Haferflocken-Schnitzel, Champignon-Rahm-Soße

## Für 4 Personen

400-800 g Kartoffeln	600 g Haferflocken	600 ml Sojamilch
4 EL Senf	4 TL Rosmarin	2-3 Knoblauchzehen
4 TL geräuch. Paprikapulver	Salz, Pfeffer	400-600 g Champignons
400 ml Gemüsebrühe	veganer Käse	vegane Wurst
Paniermehl	6-10 EL weißes Mandelmus	7-8 EL vegane Butter
1 1,5 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone

Kartoffeln in einen Topf mit Wasser geben und kochen.

Knoblauch fein hacken.

Haferflocken, Rosmarin, Paprikapulver, Senf, 2 gehackte Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer vermengen.

Champignons in Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Öl anbraten, dabei immer wieder wenden.

Wenn die Champignons von allen Seiten angeröstet sind, mit Brühe ablöschen, optional etwas Knoblauch hinzugeben und köcheln lassen.

Sojamilch erhitzen, dabei einen kleinen Teil für die Panierung beiseitestellen.

Die warme Sojamilch mit der Haferflockenmasse verrühren, anschließend auf einem Backpapier oder auf Frischhaltefolie zu einem Schnitzel formen.

Für die Cordon Bleu Variante das Schnitzel mit Käse und Schinken belegen, dann mit einem zweiten geformten Schnitzel abdecken und die Ränder durch zusammendrücken verschließen.

Für die Panierung das Schnitzel in die restliche Sojamilch tauchen und anschließend in Paniermehl wenden.

Mandelmus zu den Champignons geben, unterrühren und weiter köcheln lassen. Die Menge variiert, je nachdem wie dickflüssig die Sauce werden soll.

3-4 EL vegane Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen; dabei sollte der Boden bedeckt sein.

Die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, schälen und anschließend vierteln.

Vegane Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

Petersilie hacken und gemeinsam mit Butter unter die Kartoffeln heben.

Schnittlauch fein hacken und in die Rahmsauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Verzehr etwas Zitronensaft über die Schnitzel träufeln.

Rosa Roderigo am 09. Januar 2026