

## Paniertes Schnitzel, Pommes und Gemüse

Von Ursula und Alexander Pjorin Jenny „food-feeling – richtig gut leben“

*Was wäre das kulinarische (vegane) Leben ohne ein „Schnipo“?*

Zutaten für 4 Portionen Schnitzel:

- 4 Pack Dinki Steak à 150 g von Soyana
- 20 g UrDinkel Mehl oder glutenfreies Mehl
- 100 g Soyananda Ei Ersatz flüssig
- 80 g Paniermehl, vorzugsweise UrDinkel oder glutenfrei – oder mit gemahlenden Nüssen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, veganes Grillgewürz
- 60 g pflanzliche Margarine z.B. Alsan
- 1 Zitrone

Zutaten für 4 Portionen Backofen-Pommes:

- 600 g Kartoffeln
- 30 g Kokosfett neutral
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprika edelsüss, Kreuzkümmel

Zutaten für 4 Portionen Erbsli und Rüepli:

- 200 g Karotten
- 200 g Erbsen
- 40 g gehackte Zwiebeln
- 20 g Kokosfett
- Salz, Pfeffer aus der Mühle



#### Zubereitung Schnitzel:

- Die Dinki Steaks halbieren. Mit Salz, Pfeffer und Grillgewürz würzen.
- Im Mehl wenden. Dann durch den Ei-Ersatz ziehen und im Panierbrot wenden.
- Die Margarine in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel beidseitig goldbraun braten.
- Die Zitrone in Schnitze schneiden.

#### Zubereitung Ofen-Pommes:

- Den Ofen auf 200 Grad Umluft aufwärmen
- Die Kartoffeln schneiden. Im Salzwasser mit wenig Natron kurz aufkochen, damit die Stärke ins Kochwasser übergeht. Abgiessen und mit einem Tuch die Kartoffeln trocknen. In einer Schale mit dem Fett vermischen und mit den Gewürzen gut vermengen. Auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Im heissen Ofen ca. 20 Minuten knusprig backen.

#### Zubereitung Erbsli und Rüepli:

- Die Karotten in die gewünschte Form schneiden und im Dampf garen oder im Salzwasser knackig kochen. Abtropfen lassen.
- Die Erbsen im Dampf garen oder im Salzwasser knackig kochen. Abtropfen lassen.
- Das Kokosfett in einer Pfanne erwärmen. Die Zwiebeln andünsten, die Karotten und Erbsen begeben und ca. 3 – 4 Min. weiter dünsten.
- Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Schnitzel mit Zitrone, Pommes und Gemüse anrichten. Auf Wunsch mit Mayo (Mandonaise von Soyana vegan) oder einem selbst hergestellten Ketchup servieren.

