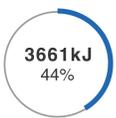
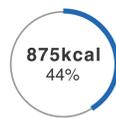


**VEGAN  
IMPOSSIBLE**

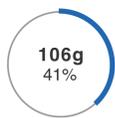
# WIENER SCHNITZEL VON ISI



Energie



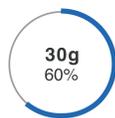
Kalorien



Kohlen-  
hydrate



Fett



Eiweiß

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)



Dauer



Aktive Arbeitszeit



Mittel



Kalorien / Portion



Vegan



Vegetarisch



Laktosefrei

# ZUTATEN

## Für die Schnitzel:

200 g Seitan-Mix  
15 g Hefeflocken  
je 1TL geräuchertes Paprikapulver, Knoblauch- sowie Zwiebel-Granulat  
ca. 150 g Weizen-Vollkornmehl  
300 ml Mandeldrink  
ca. 200 g Panko-Brösel  
ca. 1 l Erdnussöl, zum Ausbacken  
80 g vegane Butter, nach Wunsch

## Für den Kartoffelsalat:

1 mittelgroße Zwiebel  
600 g sehr große Kartoffeln, festkochend oder vorwiegend festkochend  
Salz  
1 EL gekörnte Instant-Gemüsebrühe  
2 EL Dijon-Senf  
60 ml heller Essig  
Zucker  
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## Für den Gurkensalat:

4 Mini-Salatgurken, ersatzweise eine große Salatgurke  
2 Bund Dill  
200 g veganer Schmand  
1 Zitrone, davon der Saft  
Salz  
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## Für die Beilage:

1 Zitrone  
4 EL Preiselbeeren



# ZUBEREITUNG

1

Für die Schnitzel Seitan-Mix mit 270 ml kaltem Wasser, Hefeflocken und jeweils der Hälfte vom geräucherten Paprikapulver, Knoblauch- sowie Zwiebel-Granulat 2-3 Minuten in der Küchenmaschine verkneten, dann mindestens 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Später die Masse vierteilen und zu dünnen, ovalen Schnitzeln formen (gegebenenfalls ein Nudelholz zur Hilfe nehmen!).

2

Mehl mit Mandeldrink und restlichem geräucherten Paprikapulver, Knoblauch- sowie Zwiebel-Granulat verrühren. Schnitzel erst in Mehl-Mandeldrink-Mischung, dann in Pankomehl wenden und in zwei großen Pfannen in heißem Erdnussöl beidseitig goldbraun braten. Dabei die Pfanne hin und her bewegen, so dass das heiße Öl auch auf die Oberseiten der Schnitzel läuft (=„Juckeln“). Wer mag, gibt kurz vor dem Ende jeweils noch etwas Butter in die Pfannen. Anschließend Schnitzel auf Küchenkrepp abtropfen.

3

Inzwischen für den Kartoffelsalat Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 10 ml Erdnussöl anschwitzen. Kartoffeln schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, dann in Salzwasser knapp garkochen. Anschließend das Kochwasser so abgießen, dass ca. 150 ml zurückbleibt. Diesen Sud mit angeschwitzten Zwiebeln, gekörnter Brühe, Senf, Essig, Zucker, Salz sowie Pfeffer abschmecken und Kartoffelscheiben mindestens 10 Minuten darin ziehen lassen – später nochmals nachschmecken.

4

Währenddessen Gurken waschen, fein hobeln und salzen, dann 10 Minuten ziehen lassen. Dill fein schneiden und mit veganem Schmand, Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer verrühren. Gurkenscheiben in einem sauberen Handtuch trocken ausdrücken und mit dem Schmand vermengen, dann nochmals abschmecken.

5

Für die Beilagen Zitrone längs vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann zusammen mit Preiselbeeren zum Schnitzel, Kartoffel- sowie Gurkensalat servieren.