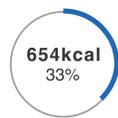


WIENER SCHNITZEL VON JULIA



Energie



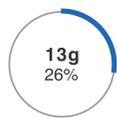
Kalorien



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

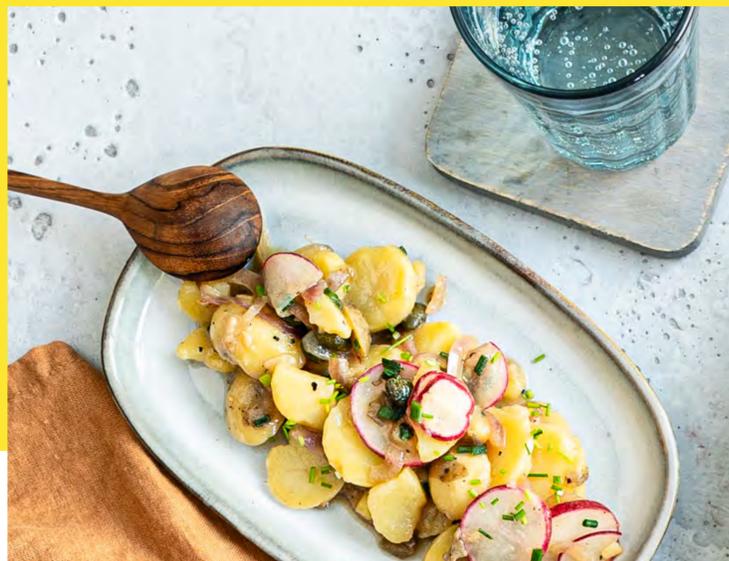
ZUTATEN

Für den Salat:

600 g kleine Kartoffeln, festkochend
oder vorwiegend festkochend
Salz
1 rote Zwiebel, mittelgroß
3 EL Sonnenblumenöl
250 ml Gemüsfond
60 ml heller Essig
4 Radieschen
1 EL feine Kapern, samt
Kapernsud (ca. 1-2 EL)
1 EL mittelscharfer Senf
Zucker
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Schnittlauch

Für die Schnitzel:

ca. 180 g Bio-Cornflakes
25 g Ei-Ersatz-Pulver
150 ml Mineralwasser
Salz
ca. 10 Pilze
ca. 100 g Weizenmehl, Typ 405
200 ml Sonnenblumenöl, zum
Ausbacken
1 Limette



ZUBEREITUNG

1

Kartoffel waschen und in Salzwasser knapp garkochen, dann abgießen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.

2

Inzwischen Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden, dann in einem Esslöffel Sonnenblumenöl anschwitzen. Anschließend mit Fond sowie Essig ablöschen und 2-3 Minuten bei kleiner Hitze kochen.

3

Währenddessen Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln, dann zusammen mit Kartoffelscheiben, Kapern sowie Senf in den Sud geben und durchschwenken. Mit Kapernsud, weiterem Essig, Zucker, Salz sowie Pfeffer abschmecken und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen. Später Schnittlauch fein schneiden und mit dem restlichen Sonnenblumenöl unter den Salat schwenken. Salat gegebenenfalls nachschmecken, dann noch lauwarm servieren

4

Für die Schnitzel Cornflakes fein, aber nicht zu fein mahlen. Ei-Ersatz-Pulver mit Mineralwasser sowie etwas Salz mixen. Pilze vom Stiel befreien, dann erst im Mehl wenden, anschließend durch die Ei-Ersatzmasse ziehen und zuletzt in den Cornflakes wenden. Zum Servieren in einer großen Pfanne in heißem Öl beidseitig goldbraun braten, dann auf Küchenkrepp abtropfen. Limette achteln und zusammen mit den Schnitzelchen sowie dem Kartoffelsalat servieren.