



Blumenkohl-Schnitzel

mit Kartoffelsalat



Zutaten für 4 Personen:

Schnitzel

2 kleine Blumenkohlköpfe

1 Tasse Paniermehl

1 Tasse Mehl

1 Tasse Sojadrink

Olivenöl

Pfeffer

Salz

1 Zitrone

Frühkartoffeln waschen und im Dampfgarer oder Wasser garen.

In der Zwischenzeit den Blumenkohl von den Blättern befreien und waschen. Anschließend den Kohl in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Kohl zunächst in Mehl, dann Sojadrink und zuletzt Paniermehl wenden und auf ein Blech legen. Dort das Blumenkohl-Schnitzel mit Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen bei 180 °C Umluft 20 Min backen. Für weitere 10 Min die Grillfunktion anstellen, um dem Schnitzel eine braune Farbe zu verpassen.

Salat

1 Bund Radieschen

1/2 Gurke

1/2 Schnittlauch

1,5 kg Frühkartoffeln

4 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, die gewaschenen Radieschen und Gurke in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln mischen. Salat mit Öl, Essig, Gewürzen und fein geschnittenem Schnittlauch anmachen und etwas ziehen lassen bevor er mit dem Schnitzel zusammen serviert werden kann.

Etwas Ketchup oder vegane Remoulade dazu reichen.

Außerdem

n.B. Ketchup

vegane Remoulade