

Seitan-Schnitzel mit veganem Kartoffelsalat

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Schnitzel

70 g Seitan-Fix
1 Esslöffel Kichererbsenmehl
1/2 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert
1/2 Teelöffel Zwiebelpulver
1 Teelöffel Salz
100 ml Wasser
2 l Gemüsebrühe
2 Esslöffel Sojasauce

Für die Panade

80 g Dinkelmehl
1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
1/2 Teelöffel Salz
1 Prise(n) Pfeffer
10 ml Haferdrink
1 Teelöffel Dijonsenf
60 g Panko
40 g Semmelbrösel
50 ml Pflanzenöl zum Braten

Für den Kartoffelsalat

300 g festkochende Kartoffeln
1 Schalotte
10 kleine Gewürzgurken
80 g grüne Trauben

1/2 Bund Dill
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Petersilie
4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Weißweinessig
1 Esslöffel Gurkensud
1 Teelöffel Dijonsenf
1 Teelöffel Ahornsirup
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

1/2 Zitrone

Vegane Schnitzelvarianten gibt es viele, denn Sellerie, Blumenkohl & Co. lassen sich herrlich knusprig ummanteln. Aber bist du schon in den Genuss von saftigem **Seitan-Schnitzel** gekommen? Nicht? Dann wird es allerhöchste Zeit, diese rein pflanzliche Knusperfreude zu probieren! Natürlich **klassisch nach Wiener Art**, nebst **fruchtig-herzhaftem Kartoffelsalat**.

Die Seitanmasse aus **wenigen Zutaten** ist schnell gemixt und mit der **richtigen Technik** zu großen, dünnen Schnitzeln verarbeitet. Wie das geht, zeige ich dir unten in den Zubereitungsschritten. Im Anschluss werden die Seitan-Fladen **in einer kräftigen Brühe vorgegart**. Dann durchqueren sie eine **Panierstraße** und landen zu guter Letzt in der heißen Pfanne! Dort brutzeln die veganen Seitan-Schnitzel zur knusprigen Vollendung. Probier's gleich mal aus und überrasche auch die größten Fleischliebhaber mit deinem neuen veganen Lieblingsgericht!

- 1 -

Für die Schnitzel Seitan-Fix mit Kichererbsenmehl, Hefeflocken und Gewürzen in einer Schüssel vermengen. Wasser unterrühren und mit einem Löffel zu einer zähen Masse verarbeiten. Diese mit den Händen auf einer sauberen Arbeitsfläche kneten, bis ein geschmeidiger

Seitan-Schnitzel mit veganem Kartoffelsalat

Teig entsteht. In 2 gleichgroße Portionen teilen und vorsichtig zu dünnen Fladen (Durchmesser ca. 20 cm) ziehen.



- 2 -

Gemüsebrühe mit Sojasauce in einem großen Topf zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und Seitan-Fladen vorsichtig hineinlegen. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen, herausnehmen und trocken tupfen.



- 3 -

Für den Kartoffelsalat Kartoffeln waschen, in einem zweiten Topf mit heißem Wasser ca. 30 Minuten garen, kalt abschrecken und etwas abkühlen lassen.

- 4 -

Schalotte schälen und fein würfeln. Trauben waschen und halbieren. Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden.

Dill, Schnittlauch und Petersilie waschen und fein hacken. Etwas zum Garnieren beiseite legen. Warme Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

- 5 -

Öl, Essig, Gurkensud, Senf und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit lauwarmen Kartoffelscheiben in eine Schüssel geben und vermengen. Schalotte, Gurken, Trauben und Kräuter untermischen. Salat kaltstellen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

- 6 -

Für die Panade Mehl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer auf einem großen Teller mischen. Haferdrink mit Senf in einer Auflaufform verrühren. Panko und Semmelbrösel auf einem weiteren Teller mischen.

- 7 -

Gegarte Seitan-Fladen nacheinander erst in Mehl wenden, dann in Haferdrink-Senf-Mischung tauchen und mit Panko ummanteln.



- 8 -

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel von beiden Seiten ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.

Seitan-Schnitzel mit veganem Kartoffelsalat



- 9 -

Seitan-Schnitzel mit grobem Meersalz bestreuen und mit Zitronenscheiben toppen. Veganen Kartoffelsalat dazu servieren und mit frischen Kräutern garnieren.

