



SCHNITZEL AUS HAFERFLOCKEN MIT KARTOFFEL-KICHERERBSEN- KRÄUTER-SALAT

ERGIBT CA. 8 HANDFLÄCHENGROSSE SCHNITZELCHEN // ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN //
KOCHZEIT: 35 MINUTEN

Vegane Schnitzel gibt es im Handel inzwischen wie Sand am Meer. Da wir nicht die größten Fans von Fertigprodukten sind, versuchen wir, sehr viel selbst zu machen. Dass man Schnitzel ganz easy und schnell aus Zutaten, die eh im Vorratsschrank vorhanden sind, zubereiten kann, siehst du hier. Der Kartoffelsalat passt super dazu und ist eine wahre Kräuterbombe. Die Kichererbsen und Haferflocken bringen auch noch eine gute Portion Proteine mit.

FÜR DEN KARTOFFELSALAT

- › 1 kg Drillinge, gewaschen
 - › etwas Bratöl
 - › 1 TL Salz
- › 1 Dose Kichererbsen, abgespült
- › 500 g Kirschtomaten, gewaschen, halbiert
- › 1 Bund frischer Dill, klein gehackt
- › 1 Bund frische Petersilie, klein gehackt
- › 1 Bund frischer Schnittlauch, Minze, Kerbel oder Koriander, klein gehackt
- › 2–3 EL grober Senf
 - › etwas Olivenöl
- › 1 Frühlingszwiebel, klein geschnitten
 - › etwas Apfel- oder Balsamicoessig
 - › Salz
- › 1 Prise Zucker (optional)

KARTOFFELSALAT

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Kartoffeln auf einem Backblech verteilen, mit dem Öl beträufeln und dem Salz bestreuen und gut durchmischen. Dann für circa 25 Minuten in den Ofen schieben (je nach Größe der Kartoffeln reichen eventuell auch 20 Minuten). Die Haut sollte etwas gebräunt und knusprig, das Innere schön weich sein. Die Kartoffeln lassen sich auch in einem Airfryer zubereiten.

Die Kichererbsen und die Tomaten mit Kräutern, Senf, Olivenöl und der Frühlingszwiebel in einer großen Salatschüssel miteinander vermischen. Je nachdem, wie sauer dein verwendeter Senf ist, benötigst du erst einmal nur wenig Essig. Wenn die Kartoffeln fertig sind, im heißen Zustand und mit dem Öl, das sich eventuell in der Backform gesammelt hat, über die Mischung in die Salatschüssel geben und vermengen. Jetzt noch einmal abschmecken und bei Bedarf mehr Salz, Essig oder sogar noch 1 kleine Prise Zucker hinzufügen.

FÜR DIE SCHNITZEL AUS HAFERFLOCKEN

- › 200 g Haferflocken
- › 2 ½ EL mittelscharfer Senf
- › ½ TL + 2 Prisen Salz
- › ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- › 1 ½ TL Knoblauchpulver
- › 1 ½ TL Zwiebelpulver
- › 1 TL Paprikapulver edelsüß
- › ca. 160 ml heißes Wasser
- › Paniermehl, Panko und/oder zerstoßene Cornflakes
- › Öl zum Braten

FÜR DAS TOPPING

- › 1 Biozitrone, gewaschen, in Schnitze geschnitten

HAFERFLOCKEN-SCHNITZEL

Während die Kartoffeln kochen, für die Schnitzel die Haferflocken mit dem Senf und den Gewürzen mischen. Das heiße Wasser über die Mischung geben, mit einem Löffel gut vermengen und für 15 Minuten beiseitestellen.

Nicht wundern: Die Wassermenge ist knapp bemessen, sodass die Haferflocken feucht, aber nicht schleimig werden. Die Mischung muss sich also relativ fest und trocken anfühlen.

Das Paniermehl oder Panko mit 2 Prisen Salz mischen und auf einen Teller geben.

Die Haferflockenmischung noch einmal mit den Händen durchkneten und in 8 gleich große Portionen aufteilen. Diese dann zu kleinen Schnitzeln in dem Paniermehl auf eine Stärke von 3–5 mm platt drücken und von beiden Seiten panieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten. Da die Haferschnitzel sehr viel Öl ziehen, nicht wundern, wenn du immer wieder etwas Öl nachgeben musst. Es sollte stets genug Öl in der Pfanne sein, damit die Schnitzel goldbraun und nicht schwarz werden. Bei Bedarf die Pfanne zwischendurch mit einem Küchentuch auswischen, damit keine Rückstände anbrennen.

TOPPING

Zum Servieren jeweils 1 Schnitzelchen und 1 Portion Kartoffelsalat auf Tellern verteilen und mit einem frischen Zitronenschnitz belegen.

Tipp: Mit einem Holzspieß ein Loch in die Spitze einer Zitrone stechen und den Saft gezielt herauspressen. So ist die Zitrone länger im Kühlschrank haltbar und trocknet nicht aus.

LEFTOVER-TIPP: Die fertigen Schnitzel einfrieren und beim nächsten Mal für 8 Minuten bei 200 °C im Backofen aufbacken.

