VEGANES SCHNITZEL MIT HERBSTSALAT

ZUTATEN

2 PORTIONEN | 50 MIN | MITTEL

1 Packung Garden Gourmet vegane Schnitzel Hähnchen-Art

1 Süßkartoffel

30 g vegane Knoblauch-Mayonnaise

1/2 Avocado

150 g Kichererbsen aus der Dose

150 g Grünkohl

2 EL Olivenöl

Gewürze nach Wahl

Unser veganes Schnitzel mit Herbstsalat ist ein köstliches und geschmackvolles Rezept, das knusprige, herzhafte vegane Schnitzel mit einem frischen und lebendigen Herbstsalat kombiniert. Diese harmonische Mischung aus saftigem Schnitzel und knackigem Salat bietet eine perfekte Balance aus Texturen und Aromen – ideal für eine genussvolle Mahlzeit!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen vorbereiten

Den Backofen auf 200°C vorheizen. In einer Schüssel die abgetropften Kichererbsen zusammen mit einem Esslöffel Olivenöl und Gewürzen nach Wahl vermengen. Alles gut durchmischen, sodass die Kichererbsen gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt sind, und anschließend auf ein Backblech geben. Das Ganze für etwa 10 Minuten im Ofen backen, bis die Kichererbsen goldbraun und knusprig sind.

2. Im Backofen backen

In der Zwischenzeit die Süßkartoffel in Würfel schneiden. Das Blech nach 10 Minuten aus dem Ofen nehmen und die Süßkartoffeln mit dem restlichen Olivenöl auf das Backblech geben. Weitere 10 Minuten backen.

3. Grünkohl vorbereiten

Während die Süßkartoffeln backen, den Grünkohl in Stücke schneiden und die Stiele wegwerfen. Das Blech nach 10 Minuten wieder aus dem Ofen nehmen, die Süßkartoffelwürfel umdrehen und den Grünkohl dazugeben. Für weitere 15 Minuten in den Ofen schieben.

4. Schnitzel backen

Die Ofentemperatur auf 180°C reduzieren. Die Schnitzel auf das Blech legen und weitere 10 Minuten backen.

5. Avocado hinzufügen und servieren!

Grünkohl und Süßkartoffeln mit den gewürzten Kichererbsen auf einem Teller anrichten. Avocado Scheiben hinzufügen, Schnitzel in Streifen schneiden und dazu legen. Fertig!

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE