

DINNERLY



Veggie-Schnitzel mit Kartoffelsalat mit Spinat und Tomaten



ca. 20min



2 personen

Der Hunger ist groß, aber die Zeit knapp? Kein Problem! Sanft gegarte Kartoffeln und Babyspinat verwandeln sich in wenigen Minuten (und mit einem köstlichen Dressing aus saurer Sahne und einer raffinierten Kräutermischung) in einen erfrischenden Salat, der sich neben ein paar fruchtigen Tomaten räkelt. Der Star des Abends: knuspriges veganes Hähnchenschnitzel, welches mit einem Klecks saurer Sahne serviert wird. Mmh!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 tomaten
- 2 vegan kipschnitzels ¹
- 1 beker zure room ²
- 200g babyspinazie
- 1 zakje knoflook-kruidentmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl mosterd ³
- peper en zout
- 15ml olijfolie
- 15ml azijn
- 15ml balsamicoazijn ⁴

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladers kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (2), mosterd (3), sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 561kcal, vet 19.6g, koolhydraten 67.3g, eiwit 23.6g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15–20Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



4. Kartoffelsalat zubereiten

2EL saure Sahne beiseitestellen. Die **übrige saure Sahne**, den **Spinat**, die **Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung**, 1TL Senf und 1EL hellen Essig in den Topf mit den **Kartoffeln** geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



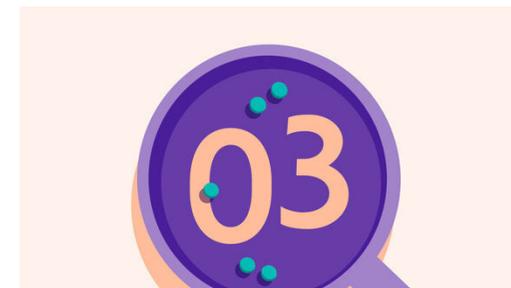
2. Tomaten vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Tomaten** mit 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



5. Anrichten & servieren

Die **Schnitzel** neben dem **Kartoffelsalat** und den **Tomaten** anrichten und servieren, die **restliche saure Sahne** als **Dip** für das **Schnitzel** dazureichen.



3. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5–7Min. braten, bis sie beidseitig goldbraun und knusprig sind.



6. Gib dein Senf dazu

Hättest du es gerne etwas würziger? Dann benutze einfach grobkörnigen Senf, um dem Gericht noch körnig-köstlich-komplexere Noten zu verleihen.