



Bonenschnitzel met champignonsaus

met gekookte krieltjes en savooiekool



20-30min



2 personen

Een heerlijke, hartige klassieker, maar dan vegetarisch: vandaag serveer je een bonenschnitzel met een romige champignonsaus en heerlijke gekookte groenten. Verse munt en peterselie zorgen voor kruidige accenten. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 savooiekool
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 250g kastanjechampignons
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 vegetarische schnitzels^{1,3}
- 1 kuipje crème fraîche⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter⁷
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 788kcal, vet 44.1g, koolhydraten 66.8g, eiwit 26.6g



1. Groenten snijden

Breng 500ml water met ½tl zout aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **krieltjes incl. schil**. Halveer de **savooiekool** en verwijder de stronk en harde kern. Snijd de **kool** in heel dunne reepjes. Pluk de **muntblaadjes** van de stengels en hak ze grof.



4. Schnitzels bakken

Verhit een grote koekenpan met 1 el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **schnitzels, champignons, ui** en **knoflook** toe. Bak de **schnitzels** ca. 3min op beide kanten en haal ze uit de pan. Zet het vuur lager en laat de **champignons** en **ui** nog even bakken. Roer regelmatig door.



2. Groenten garen

Voeg de **aardappels** en **munten** toe aan het kokende water en kook ca. 4min. Voeg dan de **kool** toe en kook nog eens 8-10min tot de **krieltjes** en **kool** gaar zijn.



5. Groenten op smaak brengen

Laat de **groenten** uitlekken in een vergiet. Doe ze terug in de pan, voeg 1 el boter (of olijfolie) toe en kruid flink met peper en zout. Leg een deksel erop, til de pan op (met ovenwanten of een theedoek) en schudt de pan voorzichtig heen en weer zodat de boter of olie zich goed verdeelt. Zet afgedekt opzij.



3. Ingrediënten voorbereiden

Schrob evt. de **champignons** en snijd ze in dunne plakjes. Pel en snipper de **ui**. Pel de **knoflook** en snijd deze in dunne plakjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



6. Saus maken

Roer de **crème fraîche** en **peterselie** door de **champignons**. Proef de **saus** en breng op smaak met ca. 1tl azijn en wat peper en zout. Laat de **saus** ca. 1min inkoken. Verdeel de **krieltjes** en **kool** over de borden, leg de **schnitzels** erop en serveer met de **saus**.