



Vegaschnitzel met champignonsaus

en krieltjes met savooiekool



20-30min



2 personen

Heb je zin in een heerlijke schnitzel maar wil je ook graag vegetarisch eten? Say no more, wij presenteren je deze heerlijke vegetarische bonenschnitzel. We beloven dat hij minstens net zo lekker smaakt als het origineel. Voor ernaast maak je een romige champignonsaus en heerlijke gekookte krieltjes.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje krieltjes
- 1 savooiekool
- 20g verse kruidenmix: kervel, munt en platte peterselie
- 250g champignons
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 vegetarische schnitzels^{1,3}
- 1 beker slagroom⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter⁷
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of 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 891kcal, vet 55.8g, koolhydraten 68.8g, eiwit 25.5g



1. Groenten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan 500ml water met 1/2tl zout aan de kook. Snijd de **grotere krieltjes incl. schil** doormidden. Snijd de **kool** doormidden en dan in dunne reepjes, verwijder de stronk. Snijd de **muntblaadjes** grof.



4. Schnitzel bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en voeg de **schnitzels, champignons, ui** en **knoflook** toe. Keer de **schnitzels** na ca. 3min en bak dan nog eens 3min op de andere kant, schep tussendoor de **groenten** om zodat ze gelijkmatig bruin worden. Neem dan de **schnitzels** uit de pan en houd warm tot het serveren.



2. Groenten garen

Voeg de **krieltjes** en **munt** aan het kokende water toe en kook ca. 4min. Voeg de **koolreepjes** toe en kook alles nog 8-10min tot de **krieltjes** en de **kool** gaar zijn.



5. Groenten afmaken

Giet de **krieltjes** en **kool** af en doe ze dan terug in de pan met 1el boter of olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Leg een deksel op de pan en schud de pan voorzichtig zodat de boter zich kan verdelen. Houd warm.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **champignons** in dunne plakjes. Pel en hak de **ui** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Hak de **peterselie** en **kervel incl. steeltjes** fijn.



6. Saus maken

Blus de **champignons** af met de **slagroom** en roer de **peterselie** en **kervel** door de **saus**. Breng de **saus** op smaak met peper en zout en 1tl azijn. Laat de **saus** nog ca. 1min indikken. Serveer de **vegaschnitzels** met de **krieltjes** en **kool**. Schenk de **champignonroomsaus** erover.