Rezept

Caesar‘s Salad mit Seitanschnitzelstreifen

Ein Rezept von Caesar‘s Salad mit Seitanschnitzelstreifen, am 08.06.2025

Zutaten

200 g	Seitanschnitzel
1/2 TL	edelsüßes Paprikapulver
1/2 TL	getrockneter Majoran
30 g	Semmelbrösel
4 Scheiben	Vollkornbrot
1	Salatgurke
1	Knoblauchzehe
1 EL	Cashew-Mus
1 EL	Hefeflocken
30 g	vegane Parmesanalternativen
40 g	Mehl
1/2 TL	Salz
1/2 TL	Chiliflocken
2 EL	Olivenöl
2	Römersalatherzen
150 g	Kirschtomaten
60 g	vegane Mayonnaise
1 TL	Dijon-Senf
2 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 19 g F, 22 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Die Schnitzel auf einem großen Teller mit Küchenpapier abtupfen. Für die Panade in einem tiefen Teller 75 ml Wasser mit dem Mehl und den Gewürzen klümpchenfrei verrühren. Die Semmelbrösel in einen zweiten Teller geben. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

2. Inzwischen Seitanschnitzel erst im Mehl-Wasser-Gemisch wälzen und dann in den Bröseln panieren. Brösel dabei leicht andrücken. Schnitzel bei mittlerer Hitze von einer Seite ca. 5 Min. knusprig anbraten, wenden und weitere 4 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, längs halbieren und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

3. Die Brotscheiben knusprig toasten und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Inzwischen den Salat halbieren, den Strunk entfernen und den Salat in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Gurke waschen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

4. Den Knoblauch schälen und in ein Schraubglas pressen, alle übrigen Zutaten bis auf den Parmesan dazugeben. 3 EL Wasser ergänzen, das Glas fest verschließen und alles zu einem cremigen Dressing schütteln.

5. Parmesan in dünne Scheiben hobeln. Den Salat und das Gemüse in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen und mit den Seitanschnitzelstreifen sowie dem Parmesan toppen.