Rezept

Kürbisschnitzel mit Kartoffel-Wedges

Ein Rezept von Kürbisschnitzel mit Kartoffel-Wedges, am 11.06.2025

Zutaten

- **1 kg** festkochende Kartoffeln
- **3 TL** getrocknete italienische Kräuter
- **80 g** mittelscharfer Senf
- **70 g** Vollkorn-Semmelbrösel
- **40 g** Mehl
- **600 g** Butternut-Kürbis
- vegane Mayonnaise und Ketchup zum Servieren
- **4 EL** Olivenöl
- Salz
- **80 g** Pflanzendrink (z. B. Hafer)
- **40 g** gemahlene Haselnüsse
- Pfeffer
- **8 EL** Bratöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 38 g F, 14 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Die Kartoffeln sehr gut mit der Gemüsebürste säubern und in 2 cm dicke Wedges schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, 2 TL getrockneten Kräutern sowie Salz mischen und auf einem Backblech verteilen. Im Ofen (oben) 30-35 Min. backen.

2. Inzwischen in einem tiefen Teller den Senf mit dem Pflanzendrink glatt rühren. Auf einem flachen Teller Semmelbrösel, gemahlene Haselnüsse sowie die restlichen getrockneten Kräuter (1 TL) mischen (eventuell auf zwei flache Teller verteilen). Auf einem dritten, flachen Teller Mehl mit Salz und Pfeffer mischen.

3. Den Kürbis gut waschen. Vom dünnen Ende her (das ohne Kerne) 6-8 Scheiben à 6 mm abschneiden. Die Kürbisschnitzel zunächst im Mehl, dann in der Senfsauce und dann in den Semmelbröseln wenden. Zwei Pfannen mit je 4 EL Bratöl erhitzen. Kürbisschnitzel von jeder Seite ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze ausbacken, dabei wenn nötig zusätzliches Öl zugeben. Kürbisschnitzel mit Wedges sowie Mayonnaise und Ketchup servieren.