

Rezept

Seitan-Schnitzel Wiener Art mit Kartoffelsalat

Ein Rezept von Seitan-Schnitzel Wiener Art mit Kartoffelsalat, am 29.03.2023

Zutaten

FÜR DEN KARTOFFELSALAT:

600 g festkochende Kartoffeln	Salz
1 Zwiebel	100 ml Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)
2 EL Weißweinessig	1 EL mittelscharfer Senf
Salz	Pfeffer
1 Bund Radieschen	1 Bund Schnittlauch
4 EL neutrales Pflanzenöl	

FÜR DIE SCHNITZEL:

300 g Seitan	Salz
Pfeffer	1 Ei (M)
2 EL Sahne	3 EL Mehl
200 g Semmelbrösel	6 EL neutrales Pflanzenöl
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser zugedeckt in 15 - 20 Min. bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und etwas abkühlen lassen.
2. Die Zwiebel schälen, möglichst klein würfeln und in einem Töpfchen mit der Brühe aufkochen. Die Kartoffeln pellen, noch warm in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Nach und nach die Zwiebelbrühe dazugeben und die Kartoffeln immer wieder durchrühren. Mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
4. Den Seitan in 4 dünne Scheiben schneiden, diese salzen und pfeffern. In einem tiefen Teller das Ei mit der Sahne verquirlen. Das Mehl und die Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben.

5. Den Seitan zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eiersahne ziehen, zuletzt in den Semmelbröseln wenden und diese dabei gut andrücken.

6. Radieschen und Schnittlauch sowie 4 EL Öl unter den Kartoffelsalat mengen und diesen nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronenhälfte längs vierteln.

7. In einer Pfanne 6 EL Öl erhitzen. Darin die Seitan-Schnitzel von beiden Seiten in je 3 - 4 Min. goldbraun braten. Nochmals leicht salzen und mit dem Kartoffelsalat und den Zitronenschnitzen servieren.