

## Rezept

# Seitanschnitzel mit Kartoffelstampf

Ein Rezept von Seitanschnitzel mit Kartoffelstampf, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>800 g</b> mehligkochende Kartoffeln	<b>150 ml</b> vegane Gemüsebrühe
<b>300 g</b> TK-Erbsen	<b>2 EL</b> helles Mandelmus
<b>2 EL</b> Hefeflocken	<b>2 EL</b> Leinöl
Salz	Pfeffer
<b>100 g</b> Vollkorn-Weizenmehl	<b>1 TL</b> Chilipulver
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>150 g</b> gemahlene Haselnüsse
<b>40 g</b> Semmelbrösel	<b>3 EL</b> Bratöl
<b>ca. 330 g</b> Seitanscheiben (in Sojasauce)	<b>100 g</b> Preiselbeerkompott

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 37 g F, 39 g EW, 71 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, 1-2 cm groß würfeln und in einem Topf in der Brühe zugedeckt aufkochen. Dann bei kleiner Hitze 20-25 Min. weich garen. Inzwischen die Erbsen mit 500 ml kochend heißem Wasser übergießen und mind. 5 Min. ziehen lassen.
2. Die Kartoffeln vom Herd nehmen und mit dem Kartoffelstampfer in der Brühe zerdrücken. Mandelmus, Hefeflocken und Leinöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und unter den Stampf heben. Warm halten.
3. Für die Schnitzel in einem tiefen Teller das Mehl mit Chilipulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Mit 175 ml Wasser mit der Gabel glatt verrühren. Nüsse und Semmelbrösel auf einem flachen Teller mischen.
4. Das Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Seitanscheiben erst im Mehl-Mix, dann in den Nüssen wenden. In der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 5 Min. backen (Achtung, die Nüsse sollen nicht verbrennen!).
5. Zum Servieren die Schnitzel mit dem Kartoffelstampf auf Teller setzen und die Preiselbeeren dazu reichen. Das Schnitzel schmeckt auch zu Salz- oder Pellkartoffeln.