

Rezept

Veganes Kichererbsenschnitzel mit Kürbisgemüse

Ein Rezept von Veganes Kichererbsenschnitzel mit Kürbisgemüse, am 18.04.2024

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (530 g; oder 2 kleine Dosen; s. Rezept-Tipp)	300 ml Sojasahne
Salz	2 TL scharfes Currypulver
1 Zwiebel	Pfeffer
60 g Semmelbrösel	2 EL Speisestärke
2 rote Zwiebeln	1 kleiner Hokkaidokürbis
6 EL Olivenöl	1 mittelgroßer Lauch
1 1/2 EL körniger Senf	200 ml Gemüsebrühe
	1-2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in ein hohes Rührgefäß geben. 150 ml Sojasahne, Curry pulver, 1 TL Salz und Pfeffer zufügen und alles mit dem Stab mixer fein pürieren. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel, Speisestärke und Semmelbrösel gut unter das Kichererbsenpüree mischen. Die Masse durchkneten und mit angefeuchteten Händen schnell zu zwölf ca. 1 cm dicken Fladen formen.
2. Kürbis waschen, vierteln und Kerne und Fasern herauskratzen. Spalten quer in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und schräg in 2 - 3 cm breite Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen und Kürbis, Zwiebeln und Lauch darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. braten. Dann 100 ml Brühe angießen und ca. 5 Min. offen garen. Salzen und pfeffern.
3. Inzwischen je 1 EL Öl in zwei großen beschichteten Pfannen erhitzen. Die Kichererbsenschnitzel darin gleichzeitig bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 - 3 Min. braten. Herausnehmen und warm halten. Übrige Brühe, restliche Sojasahne und Senf in eine Pfanne geben und unter Rühren 1 - 2 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Kürbisgemüse mit Kicher erbsen schnitzeln und Senfcreme anrichten. Das Gemüse nach Belieben noch mit 50 g TK-Petersilie bestreuen.