

Paniertes Tofuschnitzel, Süsskartoffel Pommes und Salat

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 45-50 Minuten



VEGETARISCH



Menge	Zutaten	Zubereitung
Paniertes Tofuschnitzel		
520 g	Tofu	Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und beliebig marinieren. Eine Panierstrasse mit Mehl, verquirlten Eiern und Paniermehl in separaten Tellern (z.B. Suppenteller) bereitstellen. Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Die vorgeschnittenen Schnitzel einzeln zuerst ins Mehl legen, wenden, bis alle Seiten mit Mehl bedeckt sind. Dann wird es im Ei gewendet und darauf geachtet, dass kein Mehl mehr zu sehen ist. An der letzten Station wird das Schnitzel allseitig paniert. Die panierten Schnitzel in heissem Sonnenblumenöl beidseitig goldbraun braten.
2 Prisen	Pfeffer	
1 TL	Weizen Mehl	
1 TL	Sonnenblumenöl	
1 EL	Paniermehl	
2 Prisen	Salz	
2 St	Eier	
Süsskartoffel Pommes		
3 Prisen	Salz	Süsskartoffeln waschen und in lange Stäbchen schneiden. Mit einem Tuch trockentupfen. In der Fritteuse bei 160 °C oder in der Pfanne knusprig frittieren (mit einem Airfryer kann der Ölgebrauch massiv gesenkt werden). Mit Salz würzen und mischen. Nach Belieben können weitere Gewürze und Kräuter verwendet werden.
130 g	Batate (Süßkartoffel)	
3 Prisen	Pfeffer	
2 EL	Rüböl (Rapsöl)	
Gemischter Blattsalat		
20 g	Petersilienblatt	Chicorée, Lollo Rosso und Endiviensalat rüsten, waschen und trockenschwingen. Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und mit Joghurt, Essig und Wasser mischen. Sauce nach Belieben abschmecken (sparsamer Salzgebrauch) und dem gerüsteten Salat beigegeben.
2 EL	Wasser	
1 St	Zwiebel	
0,5 St	Knoblauchzehe	
1 TL	Gemüsebrühe	
160 g	Chicorée	
80 g	Eisbergsalat	
160 g	Lollo Rosso	
2 EL	Kräuteressig	
60 g	Endivien (Escariol)	
40 g	Joghurt 3,5% Fett	

Fun fact:

Soja für Lebensmittel wie Tofu wird in Europa produziert und gefährdet daher nicht den Regenwald.