
 Hauptspeise



# Vegetarisches Gouda-Schnitzel

mit Sommersalat

 20 min Zubereitungszeit

 10 min Kochzeit

 615 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 Vegetarisch



## Zutaten

2 Portionen

2 Valess Veggie Schnitzel Gouda

1 Cantaloupe-Melone

1 Bund Minze

1 Bund Petersilie, glatt

1 Salatgurke

12 Cherrytomaten

1 Bund Frühlingszwiebeln

125 g Himbeeren

1 Bio-Limette

1 Tl Agavendicksaft

2 El Weißweinessig

3 El Olivenöl + zum Braten

Salz, Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1** Cantaloupe-Melone schälen und in kleine Würfel schneiden. Minze und Petersilie abwaschen und die Blätter abzupfen. Salatgurke abwaschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Cherrytomaten abwaschen und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Röllchen schneiden. Alles zusammen mit den Himbeeren in einer Schüssel vorsichtig vermengen.
- 2** Limette abwaschen und die Schale fein abreiben, den Saft anschließend auspressen. Limettenabrieb und -saft mit Agavendicksaft, Weißweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Dressing über den Salat geben.
- 3** In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Vegetarische Schnitzel darin von allen Seiten knusprig braun braten.
- 4** Vegetarische Schnitzel mit dem Sommersalat auf Tellern anrichten.

# Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	441kJ /106kcal	2.557kJ /615kcal
Fett	6g	34g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	16g
Kohlenhydrate	8g	45g
davon Zucker	5g	28g
Eiweiß	4g	21g
Salz	0g	2g