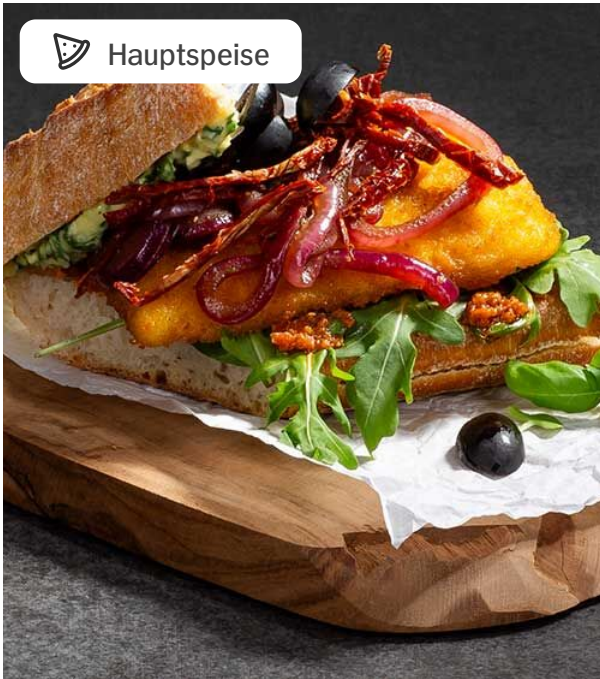


Hauptspeise



# Vegetarisches Schnitzel-Baguette

mit Rucola und Balsamico-Zwiebeln

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🔥 1.407 kcal pro Portion

••• Leicht

🌍 International

🌱 Vegetarisch



## Zutaten

- 2 Portionen
- 4 Stk Valess Veggie Schnitzel Gouda
  - 3 Zwiebeln, rot
  - 4 Zweige Thymian
- 1 El Rohrohrzucker
- 3 El Aceto Balsamico Essig
- 40 g Parmesan
  - 4 Zweige Petersilie
- 3 El Mayonnaise
- 1 El Senf
- 50 g Rucola
  - 6 getrocknete Tomaten
- 20 g Oliven, schwarz
  - 1 Baguette
- 4 El Pesto Rosso
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- Pflanzenöl zum Braten

## Zubereitung

- 1 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Thymian fein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebeln leicht braun anbraten. Thymian kurz hinzugeben. Rohrohrzucker drüber streuen, leicht karamellisieren. Mit Aceto Balsamico ablöschen und diesen unter Rühren kurz einkochen lassen.
- 2 Parmesan fein reiben. Petersilie abwaschen und sehr fein hacken. Beides zusammen mit Mayonnaise und Senf in einer Schüssel vermengen.
- 3 Rucola abwaschen und trocken schütteln. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Oliven halbieren. Baguette längs halbieren.
- 4 In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Valess Veggie Schnitzel Gouda darin von beiden Seiten knusprig braun braten.
- 5 Unterseite des Baguettes mit Pesto Rosso bestreichen. Oberseite mit Parmesan-Mayonnaise bestreichen. Auf die Unterseite zunächst den Rucola verteilen. Schnitzel auflegen. Zwiebeln, getrocknete Tomaten und Oliven drüber verteilen. Mit der Oberseite des Baguettes bedecken. In vier gleichgroße Stücke schneiden und servieren.

# Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	881kJ / 210kcal	5.905kJ / 1.407kcal
Fett	10g	67g
davon gesättigte Fettsäuren	6g	40g
Kohlenhydrate	20g	133g
davon Zucker	3g	22g
Eiweiß	8g	56g
Salz	1g	6g