



# Veggie-Schnitzel

mit Kohlrabigemüse

🕒 10 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🍴 585 kcal pro Portion

••• Leicht

🇩🇪 Deutsche Küche

🌱 Vegetarisch



## Zutaten

---

2 Portionen

1 Kohlrabi

125 ml Gemüsebrühe

3 EL Rama Pflanzencreme

1 Pck Vegetarische Mühlen-Schnitzel (TK)

1 kleine Zwiebel

Salz

weißer Pfeffer

1 TI getrockneter Estragon

1 Pck Kartoffelpüree mit Milch

## Zubereitung

---

- 1 Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Mit der Brühe in einen Topf geben, erhitzen und etwa 6 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Der Kohlrabi soll nicht zu weich sein. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 In einer Pfanne 1 EL Pflanzencreme erhitzen. Darin die Schnitzel ohne Auftauen insgesamt 10 Minuten rundum braten.
- 3 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Pflanzencreme erhitzen, darin die Zwiebeln andünsten. Kohlrabistifte dazugeben, etwa 2 Minuten darin schwenken und mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen.
- 4 Kartoffelpüree nach Packungsanleitung zubereiten. Zum Verfeinern die restliche Pflanzencreme unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	440kJ /105kcal	2.452kJ /585kcal
Fett	5g	30g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	6g
Kohlenhydrate	10g	56g
davon Zucker	2g	10g
Eiweiß	4g	23g
Salz	0g	1g