

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. März 2025** ▪  
**Vegetarische Küche mit Viktoria Fuchs**



**Andreas Scholten**

**"Jägerschnitzel": Knusper-Haferschnitzel mit Weißwein-Pilzsauce und Ofengemüse-Streifen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Schnitzel:**

80 g zarte Haferflocken  
 ½ Möhre  
 ½ kleine Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Limette, Zeste & Saft  
 60 ml Gemüsefond  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 1/3 Bund glatte Petersilie  
 ½ EL Kichererbsenmehl  
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver  
 ½ TL Salz  
 1 Prise schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Möhre schälen und reiben. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen. Petersilie hacken. Dann mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben und ordentlich durchkneten. 10 Minuten stehen lassen.

**Für die Panierung:**

70 ml ungesüßte Sojamilch  
 80 g ungesüßte Cornflakes  
 35 g Kichererbsenmehl  
 Sonnenblumenöl, zum Ausbacken

Kichererbsenmehl und Sojamilch miteinander mischen. In eine zweite Schüssel Cornflakes füllen und diese ein wenig zerdrücken.

Die „Schnitzelmasse“ sollte nun relativ fest sein, so dass daraus zwei einzelne flache Schnitzel geformt werden können. Diese in die Milch-Mehl-Mischung tunken und anschließend in Cornflakes wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten in ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig braten.

**Für die Ofengemüse-Streifen:**

1 lila Möhre  
 1 gelbe Möhre  
 1 orange Möhre  
 1 mittelgroße Süßkartoffel  
 2 Pastinaken  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Olivenöl  
 1 TL getrockneten Thymian  
 ½ TL Salz  
 1 Prise schwarzer Pfeffer

Knoblauch abziehen und pressen. Gemüse putzen, schälen, in 1-2 cm dicke Streifen schneiden, mit Öl, Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen. Alles auf einem Backblech verteilen und 30 Minuten goldbraun backen, dabei zwischendurch wenden. Für die letzten 5 Minuten die Temperatur auf 220 Grad erhöhen, um das Gemüse zu rösten.

**Für die Weißwein-Pilzsauce:**

180 g braune Champignons  
 ½ kleine Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 30 g Cashewmus  
 180 ml Gemüsefond

Champignons putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In eine heiße Pfanne ohne Öl geben und so lange braten, bis die Flüssigkeit fast komplett aus den Pilzen verschwunden ist.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In die Pfanne mit Olivenöl gegeben und 3-4 Minuten anschwitzen. Thymian hineingeben und ebenfalls 1-2 Minuten mit braten. Sojasauce und Senf in

2 TL milde Sojasauce  
80 ml trockener, veganer Weißwein  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 TL frischer Thymian  
Olivenöl, zum Braten  
1 Prise schwarzer Pfeffer

die Pfanne geben, alles verrühren und 1 Minute braten lassen. Alles mit dem Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Das dauert um die 3-5 Minuten. Cashewmus mit Gemüsefond und Pfeffer verrühren und in die Pfanne geben. Alles vermischen und so lange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.

**Für die Garnitur:**  
4 Zweige glatte Petersilie

Petersilie hacken und über das „Schnitzel“ streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.