

AUSGABE 14 / 2023

ESSEN & *Kochen*

# ALLES- SCHNITZEL

TIPPS & TRICKS



**33 REZEPTE FÜR**  
**KULINARISCHE**  
**ABENTEUER**





Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 23. Oktober 2023

der nächste **Essen & Kochen**

erscheint am 27. Oktober 2023

## Impressum

**Founder & Publisher:** Markus Elsässer  
**Editor in Chief:** Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)  
**Redaktion:** Christine Arnoldt  
**Geschäftsführer:** Sabine Elsässer

**Verlag:** FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)  
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim  
**Registergericht:** Amtsgericht Mannheim  
**Registernummer:** HRB 726461  
**Ust-Ident-Nummer:** DE309755082

**Tel.:** +49 (0)7231 - 6035228  
**E-Mail:** [contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Cover Image: ©

## Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106  
[contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Die Inhalte des ESSEN & KOCHEN TIPPS UND TRICKS MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.



Edition Rezepte 14/2023

# FROM THE EDITOR

## Essen & Kochen Tipps und Tricks

### Das wöchentliche Kochmagazin für kulinarische Abenteuer

„Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist ein einzigartiges Kochmagazin, das wöchentlich neue und aufregende Rezepte aus der ganzen Welt präsentiert. Wenn du eine Leidenschaft für kulinarische Entdeckungen hast und gerne die Aromen fremder Kulturen in deiner Küche erleben möchtest, dann ist dieses Magazin genau das Richtige für dich!

Jede Ausgabe von „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ nimmt dich mit auf eine Reise rund um den Globus und bietet dir eine vielfältige Auswahl an authentischen Gerichten, die von renommierten Köchen und leidenschaftlichen Food-Bloggern kreiert wurden. Von exotischen Gewürzen der indischen Küche über die frischen Aromen der mediterranen Gerichte bis hin zu den umami-reichen Spezialitäten aus Ostasien - unser Magazin deckt die ganze Bandbreite der internationalen Küche ab.

Unser talentiertes Team von Autoren und Redakteuren sammelt und präsentiert die besten Rezepte, die von traditionellen Familienrezepten bis hin zu modernen Interpretationen reichen. Jedes Rezept wird sorgfältig getestet und mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie nützlichen Tipps und Tricks versehen, um sicherzustellen, dass auch Anfänger in der Küche ein erfolgreiches kulinarisches Erlebnis haben.

Zusätzlich zu den köstlichen Rezepten bietet „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ auch faszinierende Hintergrundinformationen über die kulinarischen Traditionen und Essgewohnheiten verschiedener Länder. Wir stellen dir lokale Zutaten vor, geben Empfehlungen für die besten Märkte und Restaurants weltweit und teilen inspirierende Geschichten über die Menschen, die hinter den Gerichten stehen.

Egal, ob du nach neuen Ideen für das Abendessen suchst, deinen kulinarischen Horizont erweitern möchtest oder einfach nur Spaß am Kochen und Genießen hast - „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist dein wöchentliches Ticket für eine unvergessliche kulinarische Reise um die Welt. Tauche ein in die Vielfalt der internationalen Küche und lass dich von den faszinierenden Aromen und Geschmäckern inspirieren!



***Viel Spass beim Kochen und Genießen!***

Markus Elsässer Founder & Publisher

**Ab sofort täglich neue Rezepte auf:**  
**[www.essenundkochen.com](http://www.essenundkochen.com)**

**The**  
ALL IN MEDIA & PUBLISHING  
**PUBLISHER**  
**GANG**

FOLLOW US /thepublishergang







**Tipps & Tricks:** 1. Für zarte und saftige Schweineschnitzel empfiehlt es sich, sie vor dem Braten mindestens 30 Minuten lang in einer Marinade aus Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin und Zitronensaft einzulegen. 2. Wenn Sie Ihr eigenes Kartoffelgratin zubereiten möchten, können Sie es mit frisch geriebenem Käse bestreuen und im Ofen überbacken, um eine knusprige, goldene Kruste zu erzielen.



# Kartoffelgratin-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Schweineschnitzel
- 800 g Kartoffelgratin (fertig zubereitet)
- Gewürze nach Geschmack (z.B. Salz, Pfeffer, Muskatnuss)

## Zubereitung:

1. Die Schweineschnitzel mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen nach Geschmack würzen.
2. Erhitzen Sie eine Pfanne oder einen Bräter bei mittlerer Hitze und braten Sie die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun an. Stellen Sie sie dann zur Seite.
3. Bereiten Sie das Kartoffelgratin gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zu.
4. Legen Sie die gebratenen Schnitzel in eine Auflaufform und gießen Sie das heiße Kartoffelgratin darüber.
5. Verteilen Sie das Kartoffelgratin gleichmäßig über den Schnitzeln.
6. Stellen Sie die Auflaufform in den auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Ofen und backen Sie sie für etwa 15-20 Minuten, bis die Schnitzel durchgewärmt sind und die Oberfläche leicht goldbraun ist.
7. Nehmen Sie die Sahnigen Kartoffelgratin-Schnitzel aus dem Ofen und servieren Sie sie heiß.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** **1.** Frische Zitronen verwenden: Verwenden Sie für dieses Rezept frische Zitronen, um den besten Geschmack zu erzielen. Der Saft und der Abrieb der Zitronen verleihen dem Lachs ein erfrischendes Aroma und eine angenehme Säure. **2.** Kontrollierte Bratzeit: Achten Sie darauf, den Lachs nicht zu lange zu braten, da er sonst trocken werden kann. Lachsfilets sind fertig, wenn sie innen zartrosa und saftig sind. Die Bratzeit kann je nach Dicke der Filets variieren, daher ist es ratsam, sie regelmäßig zu überprüfen, um das perfekte Ergebnis zu erzielen.



# Zitronen-Rucola-Lachs-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Lachsfilets (je ca. 150 g)
- Saft und Abrieb von 2 Zitronen
- 100 g frischer Rucola
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Braten

## Zubereitung:

1. Den Lachs abspülen, mit Papiertüchern trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen und etwas Olivenöl hinzufügen.
3. Die Lachsfilets in die Pfanne legen und von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun sind und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lassen.
4. Während der Lachs brät, den frischen Rucola waschen und abtropfen lassen.
5. Die gebratenen Lachsfilets auf Teller legen und mit Zitronensaft beträufeln.
6. Den frischen Rucola auf den Lachsfilets verteilen.
7. Die Zitronenschnitze als Garnitur neben die Lachsfilets legen.
8. Sofort servieren und genießen. Dieses Gericht passt hervorragend zu Reis, Kartoffeln oder einer leichten Beilage nach Wahl.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Beim Wenden der Hühnchenschnitzel in den Sesamsamen können Sie leicht Druck ausüben, um sicherzustellen, dass die Sesamsamen gut haften. Dadurch erhalten Sie eine gleichmäßige und knusprige Kruste. 2. Achten Sie darauf, das Hühnchen nicht zu lange zu braten, da es leicht trocken werden kann. Überprüfen Sie die Schnitzel regelmäßig auf ihre Garstufe, indem Sie mit einem Messer in die Mitte schneiden, um sicherzustellen, dass sie saftig und durchgegart sind.



# Asiatisches Sesam Hühnchen-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Hühnchenschnitzel
- 100 g Sesamsamen
- 150 ml Sojasauce
- 2 EL frisch geriebener Ingwer
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Öl zum Braten

## Zubereitung:

- 1.** Die Hühnchenschnitzel leicht klopfen, um sie gleichmäßig dünn zu machen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2.** Die Sesamsamen auf einen flachen Teller geben. Die Hühnchenschnitzel in der Sojasauce marinieren und dann in den Sesamsamen wenden, so dass sie gleichmäßig damit bedeckt sind.
- 3.** In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Hühnchenschnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Dies dauert etwa 3-4 Minuten pro Seite, je nach Dicke der Schnitzel. Stellen Sie sicher, dass sie gut durchgegart sind.
- 4.** Während das Hühnchen brät, können Sie die Sauce zubereiten. Dazu den geriebenen Ingwer und gehackten Knoblauch in einer kleinen Pfanne leicht anbraten, bis sie duften. Dann die restliche Sojasauce hinzufügen und kurz köcheln lassen.
- 5.** Die gebratenen Sesam-Hühnchenschnitzel auf einem Teller anrichten und mit der Ingwer-Knoblauch-Soße beträufeln.
- 6.** Das Asiatische Sesam-Hühnchen-Schnitzel heiß servieren und genießen!

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** **1.** Cornflakes-Brösel: Um besonders knusprige Schnitzel zu erhalten, empfehle ich, Cornflakes-Brösel zu verwenden. Sie sorgen für eine schöne Textur und einen herrlichen Crunch. Sie können die Cornflakes-Brösel nach Belieben mit Gewürzen wie Paprika, Knoblauchpulver oder Kräutern würzen, um zusätzlichen Geschmack zu verleihen. **2.** Richtiges Braten: Achten Sie darauf, das Öl in der Pfanne gut zu erhitzen, bevor Sie die Schnitzel hinzufügen. Dies sorgt dafür, dass die Schnitzel gleichmäßig und knusprig braten, ohne zu viel Öl aufzusaugen. Verwenden Sie eine Pfanne mit Antihaft-Beschichtung, um sicherzustellen, dass die Panade nicht kleben bleibt. Drehen Sie die Schnitzel nur einmal um, um ein gleichmäßiges Bräunen zu gewährleisten.



# Knuspriges Puten-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Putenschnitzel
- 200 g Cornflakes-Brösel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Eier
- 200 ml Joghurt
- Öl zum Braten

## Zubereitung:

1. Die Cornflakes-Brösel in eine flache Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Gut vermischen.
2. In einer separaten Schüssel die Eier verquirlen.
3. Die Putenschnitzel zuerst in den verquirlten Eiern und dann in den Cornflakes-Bröseln wenden, um sie gleichmäßig zu panieren.
4. In einer Pfanne ausreichend Öl erhitzen und die panierten Putenschnitzel darin goldbraun und knusprig braten. Dies dauert in der Regel etwa 3-4 Minuten pro Seite, abhängig von der Dicke der Schnitzel. Achten Sie darauf, sie nicht zu überbraten, da sie sonst trocken werden könnten.
5. Während die Schnitzel braten, können Sie den Joghurtdip vorbereiten, indem Sie den Joghurt mit Gewürzen Ihrer Wahl (z. B. Knoblauch, Zitrone, Petersilie) vermengen.
6. Die knusprigen Puten-Schnitzel aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen, und mit dem Joghurtdip servieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Um sicherzustellen, dass die Süßkartoffel-Schnitzel gleichmäßig und knusprig gebraten werden, ist es ratsam, die Pfanne nicht zu überfüllen. Gegebenenfalls braten Sie sie in mehreren Durchgängen und verwenden Sie bei Bedarf zusätzliches Öl. 2. Wenn Sie eine noch knusprigere Textur wünschen, können Sie die Schnitzel vor dem Panieren zweimal in Paniermehl wenden oder sie vor dem Braten mit etwas pflanzlicher Margarine oder Öl bestreichen. Dadurch erhalten sie eine zusätzliche Knusprigkeit.



# Süßkartoffel-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Süßkartoffelscheiben
- Paniermehl
- Gewürze (z. B. Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer)
- Avocado-Dip

## Zubereitung:

1. Die Süßkartoffelscheiben in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Süßkartoffelscheiben mit den Gewürzen nach Ihrem Geschmack würzen.
3. Die gewürzten Süßkartoffelscheiben in Paniermehl wenden, um sie zu panieren.
4. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die panierten Süßkartoffelscheiben darin goldbraun braten.
5. Die gebratenen Süßkartoffel-Schnitzel auf einem Teller anrichten und mit Avocado-Dip servieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Für gleichmäßige Knusprigkeit der Chicken-Wings-Schnitzel empfiehlt es sich, die Öltemperatur während des Frittierens mit einem Bratthermometer zu überwachen. Stellen Sie sicher, dass das Öl eine Temperatur von etwa 170-180°C erreicht, bevor Sie die Flügel hinzufügen. 2. Um den Schärfegrad der Chicken-Wings-Schnitzel individuell anzupassen, haben Sie die Möglichkeit, die scharfe Gewürzmischung nach Ihrem persönlichen Geschmack anzupassen. Wenn Sie eine extra knusprige Textur bevorzugen, können Sie zusätzlich eine Schicht Paniermehl hinzufügen.



# Scharfe Chicken-Wings-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Hühnchenflügel
- Scharfe Gewürzmischung (nach Geschmack)
- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 200 g Paniermehl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Braten

## Zubereitung:

1. Die Hühnchenflügel gründlich waschen und abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und der scharfen Gewürzmischung würzen. Die Gewürzmischung sollte je nach gewünschter Schärfe ausgewählt werden.
2. In drei separate Schüsseln das Mehl, die Eier (verquirlt) und das Paniermehl geben.
3. Die Hühnchenflügel zuerst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und schließlich im Paniermehl wälzen. Stellen Sie sicher, dass die Flügel gleichmäßig paniert sind.
4. In einer Pfanne oder einem Topf Öl erhitzen. Die Hühnchenflügel vorsichtig in das heiße Öl geben und goldbraun braten. Dies dauert in der Regel etwa 6-8 Minuten pro Seite, je nach Größe der Flügel. Verwenden Sie eine Zange, um sie während des Bratens zu drehen.
5. Die gebratenen Chicken-Wings-Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
6. Die scharfen Chicken-Wings-Schnitzel heiß servieren, gerne mit einer Beilage Ihrer Wahl.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Die Schweinekoteletts vor dem Braten leicht zu salzen und pfeffern, um den Geschmack zu intensivieren. 2. Die Äpfel und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig karamellisieren und eine köstliche Süße entwickeln.



# Apfel-Zwiebel-Schweinekotelett Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Schweinekoteletts
- 4 Äpfel
- 4 Zwiebeln
- 100 ml Calvados (Apfelbranntwein)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Braten

## Zubereitung:

1. Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Schweinekoteletts von beiden Seiten goldbraun braten. Die Koteletts aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. In derselben Pfanne die Zwiebelringe anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
5. Den Calvados vorsichtig über die Zwiebeln gießen und kurz einkochen lassen, um den Alkohol zu verdampfen.
6. Die Apfelscheiben hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis sie weich werden.
7. Die Schweinekoteletts zurück in die Pfanne geben und alles zusammen für weitere 5-7 Minuten braten, bis die Koteletts durchgegart sind und die Äpfel und Zwiebeln eine leicht karamellisierte Textur haben.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Kreative Beilagen: Verleihen Sie Ihrer Mahlzeit eine persönliche Note, indem Sie kreative Beilagen hinzufügen. Neben einem Dip können Sie auch frische Salsas, Guacamole, Sour Cream oder eine erfrischende Limettensauce servieren, um die Aromen zu variieren und das Gericht aufzuwerten.  
2. Konsistenz und Textur: Achten Sie darauf, die Schnitzel nicht zu lange zu garen, um ihre Textur beizubehalten. Schwarze Bohnen-Mais-Schnitzel können schnell austrocknen, wenn sie zu lange gebacken oder gebraten werden. Behalten Sie die empfohlenen Garzeiten im Auge, um sicherzustellen, dass sie saftig und zart bleiben.



# Schwarze Bohnen-Mais-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Schwarze Bohnen-Mais-Schnitzel
- Gewürze nach Geschmack (z. B. Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver)
- Avocado-Dip (optional, für die Beilage)

## Zubereitung:

- 1.** Die Schwarze Bohnen-Mais-Schnitzel nach den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten. Dies kann das Backen im Ofen, das Braten in der Pfanne oder das Grillen sein.
- 2.** Während die Schnitzel garen, können Sie die Gewürze nach Geschmack vorbereiten. Mischen Sie beispielsweise Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver in einer kleinen Schüssel.
- 3.** Sobald die Schnitzel fertig sind, nehmen Sie sie aus dem Ofen oder der Pfanne und bestreuen Sie sie großzügig mit den vorbereiteten Gewürzen. Dies verleiht den Schnitzeln zusätzlichen Geschmack.
- 4.** Servieren Sie die Schwarze Bohnen-Mais-Schnitzel heiß, idealerweise zusammen mit einem leckeren Avocado-Dip oder Ihrer bevorzugten Beilage.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** **1.** Gleichmäßige Verteilung der Cranberrysauce: Achte darauf, die Cranberrysauce gleichmäßig auf den Schnitzeln zu verteilen, um sicherzustellen, dass jeder Bissen den süßen und fruchtigen Geschmack hat. Du kannst auch die Sauce vor dem Verteilen leicht erwärmen, um sie besser gießen zu können. **2.** Kontrollierte Überbackzeit: Achte beim Überbacken mit Brie darauf, den Ofen im Auge zu behalten, da Brie schnell schmilzt und bräunt. Überbacke die Schnitzel nur so lange, bis der Käse geschmolzen und leicht goldbraun ist, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.



# Cranberry-Brie-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Schweineschnitzel
- 200 g Cranberrysauce
- 200 g Brie-Käse, in dünnen Scheiben
- Frische Rosmarinblätter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Braten

## Zubereitung:

1. Die Schweineschnitzel leicht salzen und pfeffern.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Fett zu entfernen.
3. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
4. Die gebratenen Schnitzel auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen.
5. Verteile großzügig Cranberrysauce auf jedem Schnitzel.
6. Lege dünnen Brie-Käse über die Cranberrysauce.
7. Die Schnitzel in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 10-12 Minuten backen, bis der Brie geschmolzen und leicht goldbraun ist.
8. Mit frischen Rosmarinblättern garnieren.
9. Die Cranberry-Brie-Schnitzel sofort servieren, am besten mit Beilagen wie Kartoffelpüree oder Gemüse.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** **1.** Für extra knusprige Tofu-Teriyaki-Schnitzel können Sie den Tofu vor dem Braten in einer Tofupresse oder zwischen zwei schweren Tellern mit einem Gewicht darauf pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Das führt zu einer besseren Textur und Geschmack. **2.** Falls Sie die Teriyaki-Sauce selbst zubereiten möchten, können Sie dies tun, indem Sie Sojasauce, Reisessig, Zucker, Knoblauch und Ingwer vermischen und einkochen lassen. Das verleiht Ihrem Gericht eine persönliche Note und ermöglicht die Kontrolle über die Zutaten.



# Tofu-Teriyaki-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Tofuschnitzel
- 200 ml Teriyaki-Sauce
- Gewürze (nach Geschmack)
- 30 g Sesamsamen

## Zubereitung:

1. Die Tofuschnitzel leicht mit Gewürzen nach Ihrem Geschmack würzen.
2. Eine Pfanne oder einen Wok erhitzen und die Tofuschnitzel darin bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun und knusprig sind, etwa 4-5 Minuten pro Seite.
3. In der Zwischenzeit die Teriyaki-Sauce in einem kleinen Topf erhitzen und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und die Sauce einkochen lassen, bis sie leicht eindickt.
4. Die gebratenen Tofuschnitzel mit der Teriyaki-Sauce begießen und sicherstellen, dass sie gut damit bedeckt sind. Lassen Sie sie einige Minuten köcheln, damit sich die Aromen verbinden.
5. Die Tofu-Teriyaki-Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf einem Servierteller anrichten. Mit Sesamsamen bestreuen.
6. Servieren Sie die Tofu-Teriyaki-Schnitzel heiß und genießen Sie sie als Hauptgericht oder mit Beilagen Ihrer Wahl.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Reife Mangos verwenden: Verwenden Sie reife Mangos, da sie süßer und geschmacksintensiver sind. Wenn sie zu fest sind, können Sie sie einige Tage bei Raumtemperatur nachreifen lassen. 2. Das Hähnchen nicht überbraten: Achten Sie darauf, das Hähnchen nur so lange zu braten, bis es durchgegart und saftig ist. Übermäßiges Braten kann dazu führen, dass das Fleisch trocken wird.



# Mango-Hähnchen-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Hühnchenschnitzel
- 2 reife Mangos
- 2 Zwiebeln
- 2 Teelöffel Currypulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Öl zum Braten

## Zubereitung:

1. Die Mangos schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
2. Die Hühnchenschnitzel mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Hühnchenschnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
4. In derselben Pfanne die gehackten Zwiebeln anbraten, bis sie weich und glasig sind. Die Mangowürfel hinzufügen und einige Minuten lang mitbraten, bis sie leicht karamellisieren.
5. Die gebratenen Hühnchenschnitzel zurück in die Pfanne geben und zusammen mit den Mangos und Zwiebeln kurz erhitzen, um alles gut zu vermengen.
6. Das Mango-Hähnchen-Schnitzel auf vorgewärmten Tellern servieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Achten Sie darauf, den Blumenkohl in gleichmäßige Steaks zu schneiden, damit sie gleichmäßig garen und eine bessere Textur haben. 2. Beim Panieren der Blumenkohlsteaks können Sie sie zunächst in Mehl, dann in eine Mischung aus pflanzlicher Milch (z. B. Mandelmilch) und Gewürzen tauchen und schließlich in Paniermehl wälzen. Dies sorgt für eine knusprige Kruste und verleiht den Schnitzeln einen leckeren Geschmack.



# Blumenkohl-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Blumenkohlsteaks (je nach Größe des Blumenkohls)
- 200 g Paniermehl
- Gewürze nach Geschmack (Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel, o.ä.)
- 2 EL Öl (zum Braten)
- Für den Tahini-Dip:
- 4 EL Tahini (Sesampaste)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen und in etwa 2 cm dicke Steaks schneiden. Achte darauf, dass die Steaks intakt bleiben.
2. In einer flachen Schüssel das Paniermehl mit den Gewürzen nach Geschmack vermengen. Du kannst eine Mischung aus Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Kreuzkümmel verwenden.
3. Die Blumenkohlsteaks in der Paniermehlmischung wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die panierten Blumenkohlsteaks bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dies sollte etwa 4-5 Minuten pro Seite dauern. Stelle sicher, dass der Blumenkohl gar ist und eine knusprige Panade hat.
5. Während der Blumenkohl brät, kannst du den Tahini-Dip zubereiten. In einer kleinen Schüssel Tahini, Zitronensaft, Wasser, fein gehackten Knoblauch und Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Rühre gut um, bis eine cremige Sauce entsteht.
6. Die gebratenen Blumenkohlsteaks auf einem Teller anrichten und mit dem Tahini-Dip servieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** **1.** Um sicherzustellen, dass die Schweineschnitzel gleichmäßig und knusprig gebraten werden, ist es wichtig, sie gleichmäßig dünn zu klopfen. **2.** Beim Panieren der Schnitzel kann es hilfreich sein, eine Hand für die trockenen Zutaten (Mehl und Semmelbrösel) und die andere Hand für die Eier zu verwenden, um ein Verkleben der Finger zu verhindern und die Panade gleichmäßig aufzutragen.



# Wiener Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Schweineschnitzel (je etwa 150 g)
- Mehl (zum Panieren)
- 4 Eier
- Semmelbrösel (zum Panieren)
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenspalten (zum Servieren)
- Pflanzenöl (zum Braten)

## Zubereitung:

1. Die Schweineschnitzel zwischen zwei Stücken Klarsichtfolie legen und mit einem Fleischklopfer oder einer Pfanne leicht klopfen, bis sie dünn und gleichmäßig sind.
2. Mehl, Semmelbrösel und Eier jeweils in separate flache Schalen geben. Das Mehl mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Schnitzel zuerst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.
4. Dann die Schnitzel durch die verquirlten Eier ziehen.
5. Anschließend in den Semmelbröseln wenden und sicherstellen, dass sie gleichmäßig und gut paniert sind.
6. In einer großen Pfanne genügend Pflanzenöl erhitzen, um die Schnitzel zu frittieren. Das Öl sollte heiß sein, aber nicht rauchen.
7. Die panierten Schnitzel vorsichtig in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun braten. Dies dauert normalerweise nur etwa 2-3 Minuten pro Seite, da die Schnitzel dünn sind.
8. Die Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
9. Mit Zitronenspalten servieren und nach Belieben mit frischem Gemüse oder Kartoffelsalat garnieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** **1.** Frische Zitrone und Kräuter: Frisch gepresster Zitronensaft und gehackte frische Kräuter, wie Petersilie oder Dill, verleihen den gebackenen Lachs-Schnitzeln eine erfrischende Note. Geben Sie sie direkt vor dem Servieren darüber, um den Geschmack aufzufrischen. **2.** Beilagen nach Wahl: Diese Lachs-Schnitzel passen gut zu verschiedenen Beilagen wie Reis, Kartoffeln, Gemüse oder Salaten. Wählen Sie Ihre Lieblingsbeilagen, um das Gericht abzurunden.



# Lachs-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Lachsfilets (je ca. 150 g)
- 150 g Semmelbrösel
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Abrieb von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- Frische Zitronenschnitze zum Servieren
- Frische gehackte Kräuter (z.B. Petersilie oder Dill) zum Garnieren (optional)

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und leicht einfetten.
2. In einer flachen Schüssel die Semmelbrösel, den frisch geriebenen Parmesan und den Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Die Lachsfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und leicht salzen.
4. Die Lachsfilets gleichmäßig mit Olivenöl bestreichen.
5. Jedes Lachsfilet in die Semmelbrösel-Parmesan-Mischung legen und vorsichtig andrücken, um die Panade gut haften zu lassen.
6. Die panierten Lachsfilets auf das vorbereitete Backblech legen.
7. Die Lachs-Schnitzel im vorgeheizten Backofen etwa 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Lachsfilets ab, daher ist es ratsam, nach 15 Minuten die Garstufe zu überprüfen.
8. Die gebackenen Lachs-Schnitzel aus dem Ofen nehmen und mit frischen Zitronenschnitzen servieren. Nach Belieben mit gehackten frischen Kräutern garnieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** **1.** Überschüssige Feuchtigkeit entfernen: Um knusprige Rösti zu erhalten, ist es wichtig, überschüssige Feuchtigkeit aus den geriebenen Kartoffeln zu entfernen. Sie können die geriebenen Kartoffeln in einem sauberen Küchentuch oder Papiertüchern ausdrücken. Je trockener die Kartoffeln sind, desto besser wird die Rösti knusprig. **2.** Die richtige Pfanne verwenden: Verwenden Sie eine antihafbeschichtete Pfanne oder eine gusseiserne Pfanne, um die Rösti zu braten. Dies erleichtert das Wenden und verhindert, dass sie an der Pfanne kleben. Achten Sie darauf, die Pfanne ausreichend zu erhitzen, bevor Sie die Rösti hinzufügen, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen.



# Kartoffel-Rösti-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Rösti-Scheiben (ca. 800 g)
- 8 Schweineschnitzel
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika oder nach Belieben)
- Sauerrahm (zum Servieren)

## Zubereitung:

- 1.** Die Rösti-Scheiben vorbereiten: Wenn Sie vorgefertigte Rösti-Scheiben verwenden, können Sie diesen Schritt überspringen. Andernfalls schälen und reiben Sie 800 g Kartoffeln grob. Drücken Sie überschüssige Feuchtigkeit aus den geriebenen Kartoffeln heraus und mischen Sie sie mit Salz und Pfeffer.
- 2.** Die Rösti braten: Erhitzen Sie eine Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze. Legen Sie die Rösti-Scheiben gleichmäßig in die Pfanne und braten Sie sie von beiden Seiten goldbraun und knusprig. Dies dauert normalerweise etwa 4-5 Minuten pro Seite. Legen Sie die gebratenen Rösti auf ein Papiertuch, um überschüssiges Öl abtropfen zu lassen, und halten Sie sie warm.
- 3.** Die Schweineschnitzel vorbereiten: Würzen Sie die Schweineschnitzel nach Ihrem Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprika oder anderen Gewürzen Ihrer Wahl.
- 4.** Die Schnitzel braten: Erhitzen Sie eine weitere Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze. Braten Sie die Schweineschnitzel von beiden Seiten etwa 3-4 Minuten pro Seite, bis sie gut durchgebraten und goldbraun sind. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Schnitzel ab. Stellen Sie sicher, dass sie durchgegart sind, bevor Sie sie servieren.
- 5.** Servieren: Legen Sie jeweils ein Schweineschnitzel auf eine Rösti-Scheibe und servieren Sie sie heiß. Dazu passt Sauerrahm als Dip oder Beilage.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** **1.** Wenn Sie die Kichererbsen-Schnitzel selbst zubereiten möchten, können Sie Kichererbsen aus der Dose verwenden und sie gut abtropfen lassen. Anschließend können Sie die Kichererbsen in einer Küchenmaschine oder mit einem Kartoffelstampfer zu einer groben Paste zerkleinern und mit den Gewürzen vermengen. **2.** Um sicherzustellen, dass die Kichererbsen-Schnitzel beim Braten schön knusprig werden, können Sie sie vor dem Braten in Semmelbrösel oder Paniermehl wenden. Dadurch erhalten sie eine knackige Kruste. Beachten Sie jedoch, dass dies den Zubereitungsprozess leicht verlängern kann, da Sie die Schnitzel zusätzlich braten müssen.



# Kichererbsen Koriander-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Kichererbsen-Schnitzel
- Frischer Koriander
- Joghurtdip
- Gewürze (z.B. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer)

## Zubereitung:

1. Die Kichererbsen-Schnitzel mit den Gewürzen nach Belieben würzen. Typische Gewürze sind Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Kichererbsen-Schnitzel in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Dies dauert in der Regel etwa 3-4 Minuten pro Seite.
3. Während die Schnitzel braten, frischen Koriander grob hacken.
4. Die gebratenen Kichererbsen-Schnitzel auf einem Teller anrichten und mit dem gehackten Koriander bestreuen.
5. Dazu passt hervorragend ein Joghurtdip. Sie können entweder einen bereits zubereiteten Joghurtdip verwenden oder Ihren eigenen mit Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch und Gewürzen zubereiten.
6. Servieren Sie die Kichererbsen-Koriander-Schnitzel heiß mit dem Joghurtdip.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Gleichmäßiges Klopfen: Achten Sie darauf, die Hühnchenschnitzel gleichmäßig flach zu klopfen, damit sie beim Braten gleichmäßig garen. Verwenden Sie dazu eine Frischhaltefolie, um die Schnitzel abzudecken, bevor Sie sie klopfen. Dies verhindert, dass sie auseinanderfallen oder ungleichmäßig braten.

2. Panieren und Drücken: Beim Panieren der Schnitzel in der Pistazienmischung ist es wichtig, die Mischung gut an die Schnitzel zu drücken, damit sie während des Bratens nicht abfällt. Drücken Sie die Pistazienmischung fest an, um sicherzustellen, dass sie haftet. Dies verleiht den Schnitzeln eine knusprige und aromatische Kruste.



# Pistazien-Krusten-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Hühnchenschnitzel
- 200 g gemahlene Pistazien
- Gewürze nach Geschmack (Salz, Pfeffer, Paprikapulver)
- Zitronenbutter (zum Braten)

## Zubereitung:

1. Die Hühnchenschnitzel leicht klopfen, um sie gleichmäßig flach zu machen. Sie können dazu Frischhaltefolie verwenden, um die Schnitzel abzudecken und mit einem Fleischklopfers vorsichtig flach zu klopfen.
2. Die gemahlenen Pistazien auf einen flachen Teller geben und mit den Gewürzen nach Ihrem Geschmack vermengen. Sie können Salz, Pfeffer und Paprikapulver verwenden, um den Pistazien eine aromatische Note zu verleihen.
3. Die Hühnchenschnitzel in der Pistazienmischung wenden, um sie gleichmäßig zu panieren. Drücken Sie die Pistazienmischung fest an, damit sie gut haftet.
4. Erhitzen Sie in einer Pfanne die Zitronenbutter bei mittlerer Hitze. Die Zitronenbutter verleiht den Schnitzeln einen herrlichen Geschmack.
5. Braten Sie die panierten Hühnchenschnitzel in der Zitronenbutter von beiden Seiten goldbraun und knusprig. Dies dauert in der Regel etwa 3-4 Minuten pro Seite, abhängig von der Dicke der Schnitzel.
6. Sobald die Pistazien-Krusten-Schnitzel goldbraun und durchgebraten sind, nehmen Sie sie aus der Pfanne und lassen Sie sie kurz auf Küchenpapier abtropfen, um überschüssige Butter zu entfernen.
7. Servieren Sie die Pistazien-Krusten-Schnitzel heiß und garnieren Sie sie nach Belieben mit frischen Kräutern oder Zitronenschnitzen. Sie können auch Beilagen wie Salat, Gemüse oder Reis hinzufügen.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Marinieren Sie die Schweineschnitzel: Bevor Sie die Schnitzel mit der Olivenmischung belegen, können Sie die Schweineschnitzel in einer würzigen Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, frischen Kräutern und Knoblauch einlegen. Lassen Sie sie für etwa 30 Minuten marinieren, um noch mehr Geschmack hinzuzufügen. 2. Verwenden Sie frische Kräuter: Frische Kräuter wie Basilikum, Oregano oder Petersilie können dem Gericht eine aromatische Note verleihen. Streuen Sie gehackte frische Kräuter über die Olivenmischung, bevor Sie die Schnitzel braten, oder verwenden Sie sie als Garnitur beim Servieren, um die Aromen zu verstärken und das Gericht optisch ansprechender zu gestalten.



# Mediterrane Oliven-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Schweineschnitzel (je etwa 150 g)
- 100 g schwarze Oliven, entkernt und grob gehackt
- 100 g grüne Oliven, entkernt und grob gehackt
- 2 EL Kapern, abgetropft
- 2 reife Tomaten, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z. B. Basilikum oder Petersilie) zum Garnieren
- Zitronenspalten zur Dekoration

## Zubereitung:

1. Die Schweineschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. In derselben Pfanne den gehackten Knoblauch anbraten, bis er duftet (ca. 1 Minute).
4. Die gewürfelten Tomaten, gehackten Oliven und Kapern hinzufügen und kurz anbraten, bis die Tomaten leicht weich werden.
5. Die gebratenen Schnitzel zurück in die Pfanne legen und mit der Oliven-Tomaten-Mischung bedecken. Einige Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen, damit die Aromen sich vermischen.
6. Vor dem Servieren die Schnitzel mit frischen Kräutern bestreuen und mit Zitronenspalten garnieren.
7. Die mediterranen Oliven-Schnitzel mit einem Hauch Olivenöl beträufeln und servieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Beginnen Sie die Zubereitung mit der Blaubeer-Pfeffer-Sauce und kochen Sie sie nicht zu lange, um den fruchtigen Geschmack der Blaubeeren zu bewahren. Fügen Sie die frischen Blaubeeren erst gegen Ende hinzu. 2. Um die Konsistenz der Sauce etwas sämiger zu gestalten, können Sie einen Teelöffel Speisestärke mit Wasser vermengen und in die Sauce einrühren. Dadurch wird die Sauce leicht gebunden.



# Blaubeer-Pfeffer-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Schweineschnitzel
- 200 g frische Blaubeeren
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 250 ml Rotwein
- 200 ml Sahne
- Gewürze (Salz, Pfeffer, nach Geschmack)

## Zubereitung:

1. Die Schweineschnitzel leicht salzen und pfeffern.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
3. In derselben Pfanne die gewürfelten Zwiebeln anbraten, bis sie weich und glasig sind.
4. Die frischen Blaubeeren hinzufügen und kurz anschwitzen.
5. Den Rotwein dazugießen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Sauce etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Alkohol weitgehend verdampft ist und die Blaubeeren zerfallen.
6. Die Sahne hinzufügen und die Sauce weiter köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Dabei gelegentlich umrühren.
7. Die Sauce mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.
8. Die gebratenen Schnitzel zurück in die Pfanne legen und kurz in der Sauce erwärmen.
9. Die Blaubeer-Pfeffer-Schnitzel auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen und nach Belieben mit Beilagen wie Reis, Kartoffeln oder Gemüse servieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Tomatenkonsistenz im Auge behalten: Achte darauf, die Tomatenscheiben nur kurz anzubraten, damit sie noch etwas Biss haben und nicht zu weich werden. Dies verleiht deinem Gericht eine angenehme Textur. 2. Mozzarella gleichmäßig verteilen: Stelle sicher, dass der Mozzarella gleichmäßig auf den Hühnchenschnitzeln verteilt ist, um eine konsistente Schmelzung zu gewährleisten. Dies hilft auch, sicherzustellen, dass jede Portion die perfekte Menge an Käse enthält.



# Tomaten-Mozzarella-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Hühnchenschnitzel
- 4 große Tomaten
- 250 g Mozzarella-Käse
- Frische Basilikumblätter
- Balsamico-Glasur
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Braten

## Zubereitung:

1. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und den Mozzarella in gleichmäßige Scheiben schneiden. Einige Basilikumblätter beiseite legen und den Rest fein hacken.
2. Die Hühnchenschnitzel leicht klopfen, um sie gleichmäßig flach zu machen, und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und etwas Olivenöl hinzufügen. Die Hühnchenschnitzel von beiden Seiten goldbraun anbraten, bis sie durchgegart sind. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm halten.
4. In derselben Pfanne die Tomatenscheiben kurz anbraten, bis sie weicher werden, aber nicht zu lange, damit sie nicht zu matschig werden.
5. Die gebratenen Hühnchenschnitzel auf ein Backblech legen. Auf jedes Schnitzel eine Scheibe Mozzarella legen, dann die Tomatenscheiben darauf verteilen. Mit gehacktem Basilikum bestreuen.
6. Die Schnitzel im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) oder 200°C (Ober- und Unterhitze) etwa 10-15 Minuten backen, bis der Mozzarella geschmolzen und leicht gebräunt ist.
7. Vor dem Servieren mit einigen frischen Basilikumblättern garnieren und mit Balsamico-Glasur beträufeln.
8. Die gebackenen Tomaten-Mozzarella-Schnitzel servieren und genießen!

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Saucenvariationen: Sie können Ihr eigenes Honig-Senf-Dressing zubereiten, indem Sie Honig, Dijon-Senf, Essig und Olivenöl mischen. Passen Sie die Mengen an, um den gewünschten Geschmack zu erzielen. 2. Beilagen: Statt Quinoa können Sie auch Reis, Kartoffelpüree oder Gemüse als Beilage servieren.



# Honig-Senf-Hähnchen-Schnitzel mit Quinoa

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Hühnchenschnitzel
- 200 g Quinoa
- Honig-Senf-Dressing
- Gewürze nach Geschmack (Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver)
- Olivenöl zum Braten

## Zubereitung:

- 1.** Die Quinoa gründlich unter kaltem Wasser abspülen, um Bitterstoffe zu entfernen. Nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen, normalerweise in leicht gesalzenem Wasser, bis sie weich und durchgegart ist. Dann beiseite stellen.
- 2.** Die Hühnchenschnitzel mit Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauchpulver würzen.
- 3.** In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die gewürzten Hühnchenschnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie durchgegart sind. Dies dauert in der Regel etwa 5-7 Minuten pro Seite, abhängig von der Dicke der Schnitzel. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- 4.** Das Honig-Senf-Dressing in derselben Pfanne erhitzen und kurz erhitzen, bis es warm ist.
- 5.** Die gebratenen Hühnchenschnitzel zurück in die Pfanne legen und in der Honig-Senf-Sauce erwärmen.
- 6.** Das Gericht mit frisch gekochter Quinoa servieren. Die Quinoa kann auf den Tellern platziert und mit den Honig-Senf-Hähnchen-Schnitzeln übergossen werden.
- 7.** Mit frischen Kräutern oder Gemüse nach Wahl garnieren und sofort servieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** **1.** Schnellere Zubereitung: Sie können bereits vorgekochte Hühnchenschnitzel verwenden, um die Zubereitungszeit zu verkürzen. **2.** Saucenvariationen: Wenn Sie Ihre Alfredo-Sauce selbst zubereiten möchten, finden Sie zahlreiche Rezepte online. Sie können auch mit verschiedenen Saucenvariationen experimentieren, um dem Gericht einen eigenen Twist zu verleihen.



# Hähnchen-Brokkoli Alfredo-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Hühnchenschnitzel
- 400 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 2 Tassen Alfredo-Sauce
- Gewürze nach Geschmack (Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver)
- Olivenöl zum Braten

## Zubereitung:

1. Die Hühnchenschnitzel mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.
2. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die gewürzten Hühnchenschnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie durchgegart sind. Dies dauert in der Regel etwa 5-7 Minuten pro Seite, abhängig von der Dicke der Schnitzel. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. In derselben Pfanne die Brokkoliröschen bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie zart und leicht gebräunt sind. Dies dauert etwa 5-7 Minuten. Gegebenenfalls etwas mehr Olivenöl hinzufügen.
4. Die Alfredo-Sauce hinzufügen und gut vermengen. Die Hitze reduzieren und die Sauce einige Minuten lang sanft erwärmen, bis sie heiß ist.
5. Die gebratenen Hühnchenschnitzel zurück in die Pfanne legen und in der Alfredo-Sauce erwärmen.
6. Das Gericht mit zusätzlichem Pfeffer und Gewürzen nach Geschmack abschmecken.
7. Das Hähnchen-Brokkoli-Alfredo-Schnitzel servieren und nach Wunsch mit frischen Kräutern oder Parmesan-Käse garnieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Auberginen vorbereiten: Das Salzen und Abtupfen der Auberginenscheiben hilft, überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen und verleiht ihnen eine bessere Textur beim Braten.  
2. Gewürze: Passen Sie die Gewürze nach Ihrem Geschmack an. Ein Hauch von Knoblauchpulver, Basilikum oder Oregano kann dem Gericht zusätzliches Aroma verleihen.



# Vegetarische Auberginen-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Scheiben Aubergine (ca. 1 cm dick)
- 200 g Paniermehl
- 100 g geriebener Parmesan
- 2 Tassen Tomatensauce
- 200 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- Gewürze nach Geschmack (Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter)
- Olivenöl zum Braten

## Zubereitung:

**1.** Die Auberginenscheiben leicht salzen und etwa 15 Minuten ruhen lassen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Dann mit Küchenpapier abtupfen.

**2.** In einer flachen Schüssel das Paniermehl mit dem geriebenen Parmesan und den Gewürzen vermengen.

**3.** Die Auberginenscheiben nacheinander in das Paniermehl-Parmesan-Gemisch tauchen und sicherstellen, dass sie gut bedeckt sind.

**4.** In einer Pfanne genügend Olivenöl erhitzen, um die Auberginenscheiben zu frittieren. Die Scheiben in das heiße Öl geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

**5.** In einer Auflaufform eine dünnen Boden Tomatensauce verteilen und die frittierten Auberginenscheiben darauf legen.

**6.** Jede Auberginenscheibe mit einer Scheibe Mozzarella belegen.

**7.** Die restliche Tomatensauce gleichmäßig über die Mozzarella-Scheiben gießen.

**8.** Die Auflaufform in den auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Ofen geben und etwa 20-25 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

**9.** Die vegetarischen Auberginen-Schnitzel aus dem Ofen nehmen und einige Minuten abkühlen lassen, bevor Sie sie servieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Erdbeeren wählen: Verwenden Sie frische und reife Erdbeeren für das beste Aroma. Sie können auch andere Beeren wie Himbeeren oder Brombeeren hinzufügen, um mehr Geschmacksvielfalt zu erhalten. 2. Beilagen: Servieren Sie die Schnitzel mit Beilagen Ihrer Wahl. Reis, Kartoffeln oder ein einfacher grüner Salat sind ausgezeichnete Begleiter für dieses Gericht.



# Balsamico-Erdbeer-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Schweineschnitzel
- 400 g frische Erdbeeren, gewaschen und geviertelt
- 4 EL Balsamico-Glasur
- Einige frische Minzblätter für die Garnitur
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl

## Zubereitung:

1. Die Schweineschnitzel leicht salzen und pfeffern.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Dies dauert in der Regel etwa 3-4 Minuten pro Seite, je nach Dicke der Schnitzel. Sobald sie durchgebraten sind, aus der Pfanne nehmen und warm halten.
3. In derselben Pfanne die Erdbeeren hinzufügen und bei mittlerer Hitze kurz anbraten, etwa 2-3 Minuten, bis sie weicher werden und leicht karamellisieren.
4. Die Balsamico-Glasur zu den Erdbeeren geben und alles gut vermengen. Lassen Sie die Glasur einige Minuten einkochen, bis sie leicht eindickt.
5. Die gebratenen Schnitzel zurück in die Pfanne geben und in der Balsamico-Erdbeer-Glasur wenden, um sie gleichmäßig zu überziehen.
6. Die Schnitzel auf einer Servierplatte anrichten und mit frischen Minzblättern garnieren.
7. Die Balsamico-Erdbeer-Schnitzel sofort servieren, idealerweise mit Beilagen wie Reis oder Kartoffeln.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Wenn Sie möchten, dass die Sauce dicker wird, können Sie die Kokosmilchmenge reduzieren oder die Schnitzel nach dem Garen aus der Pfanne nehmen und die Sauce weiter einkochen lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. 2. Experimentieren Sie mit den Gewürzen und passen Sie die Schärfe des Currys an Ihre Vorlieben an, indem Sie mehr oder weniger rote Currypaste hinzufügen. Sie können auch frische Kräuter wie Koriander oder Basilikum für zusätzliches Aroma verwenden.



# Kokosnuss-Curry-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Hühnchenschnitzel
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL rote Currypaste
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 EL pflanzliches Öl
- 2 EL Fischsauce (optional, für nicht-vegetarische Version)
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL brauner Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter und Limettenspalten zum Servieren
- Reis oder Nudeln als Beilage

## Zubereitung:

- 1.** Die Hühnchenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
- 2.** In einem großen Topf oder einer Pfanne das pflanzliche Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
- 3.** Die rote Currypaste hinzufügen und unter ständigem Rühren weitere 2 Minuten braten, bis sie duftet.
- 4.** Die Kokosmilch, Limettensaft, braunen Zucker und Fischsauce (falls verwendet) in den Topf geben. Gut umrühren, bis sich die Zutaten gut miteinander vermischt haben.
- 5.** Die gewürzten Hühnchenschnitzel in die Kokosnuss-Curry-Sauce legen. Die Hitze

auf niedrig reduzieren und die Schnitzel etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis sie durchgegart sind und die Sauce etwas eingedickt ist. Dabei gelegentlich umrühren.

- 6.** Während die Schnitzel köcheln, können Sie Reis oder Nudeln nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen, um sie als Beilage zu servieren.
- 7.** Sobald die Schnitzel gar sind und die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat, servieren Sie sie heiß. Garnieren Sie jedes Schnitzel mit frischen Korianderblättern und servieren Sie Limettenspalten auf der Seite.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Achten Sie darauf, reife Feigen zu verwenden, da sie süßer und geschmacksintensiver sind. Wenn Sie harte Feigen haben, können Sie sie leicht in der Pfanne anbraten, um ihre Süße zu intensivieren. 2. Wenn Sie den Ziegenkäse nicht schmelzen möchten, können Sie ihn auch direkt auf die gebratenen Schnitzel legen und die Pfanne abdecken, bis er leicht weich wird. Dies verleiht dem Gericht eine besondere Textur und Geschmack.



# Feigen-Ziegenkäse-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Schweineschnitzel
- 200 g Ziegenkäse
- 8 reife Feigen
- 100 g gehackte Walnüsse
- 4 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Basilikumblätter zur Garnierung

## Zubereitung:

1. Die Feigen halbieren und leicht einschneiden. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden.
2. Die Schnitzel leicht salzen und pfeffern.
3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie durchgegart sind. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm halten.
4. In derselben Pfanne die gehackten Walnüsse kurz anrösten, dann den Honig hinzufügen und leicht karamellisieren lassen.
5. Die Feigenhälften in die Pfanne geben und kurz anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
6. Die Schnitzel zurück in die Pfanne legen und jeweils eine Scheibe Ziegenkäse darauf legen.
7. Die Pfanne abdecken und bei niedriger Hitze schmoren, bis der Ziegenkäse leicht schmilzt.
8. Die Schnitzel auf Teller legen, die karamellisierten Feigen und Walnüsse darüber verteilen.
9. Mit frischen Basilikumblättern garnieren und servieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** **1.** Um sicherzustellen, dass die Spinat-Feta-Füllung gleichmäßig in den Hähnchenschnitzeln verteilt ist, können Sie die Schnitzel vorsichtig flach klopfen, bevor Sie sie würzen und füllen. Dadurch wird das Rollen und Sichern der Schnitzel einfacher. **2.** Wenn Sie verhindern möchten, dass die Füllung beim Braten ausläuft, sollten Sie sicherstellen, dass die Ränder der Schnitzel gut versiegelt sind. Verwenden Sie zusätzlich Zahnstocher oder Küchengarn, um die Rollen zusammenzuhalten, und entfernen Sie sie vorsichtig, bevor Sie die Schnitzel servieren. Dies hilft, die Präsentation zu verbessern.



# Spinat-Feta-Hähnchen-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Hühnchenschnitzel
- 200 g frischer Spinat, gewaschen und gehackt
- 150 g Feta-Käse, zerbröckelt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- Zahnstocher oder Küchengarn

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Hühnchenschnitzel flach klopfen, um sie gleichmäßig dünn zu machen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Paprikapulver und getrocknetem Oregano würzen.
3. Den gehackten Spinat gleichmäßig auf die Schnitzel legen und darauf achten, dass er nicht über den Rand hinausragt.
4. Den zerbröckelten Feta-Käse auf den Spinat legen.
5. Die Schnitzel vorsichtig aufrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn sichern, damit die Füllung nicht herausläuft.
6. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Schnitzel darin von allen Seiten goldbraun anbraten, um sie zu versiegeln.
7. Die angebratenen Schnitzel in eine Backform geben und für ca. 20-25 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen oder bis das Hühnchen durchgegart ist und die Füllung heiß und cremig ist.
8. Vor dem Servieren die Zahnstocher oder das Küchengarn entfernen. Mit frischem Gemüse oder Beilagen Ihrer Wahl servieren. Genießen Sie Ihr Spinat-Feta-Hähnchen-Schnitzel!

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Die Marinierzeit ist entscheidend. Je länger Sie das Hähnchen in der Orangen-Ingwer-Marinade ruhen lassen, desto intensiver wird der Geschmack. Wenn möglich, marinieren Sie das Fleisch über Nacht im Kühlschrank, um die Aromen noch stärker zu durchdringen. 2. Um sicherzustellen, dass das Hähnchen beim Braten oder Grillen gleichmäßig gart, achten Sie darauf, dass die Schnitzel etwa gleich dick sind. Wenn nötig, können Sie sie leicht flach klopfen oder schneiden, damit sie gleichmäßig garen und saftig bleiben.



# Orangen-Ingwer-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Hühnchenschnitzel
- Saft und abgeriebene Schale von 2 Orangen
- 2 EL frischer Ingwer, gerieben
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Honig
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

**1.** In einer Schüssel den Orangensaft, die Orangenschale, den geriebenen Ingwer, Sojasauce, Honig, gehackten Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, um die Marinade herzustellen.

**2.** Die Hühnchenschnitzel in einen Ziplock-Beutel oder eine flache Schüssel geben und die Marinade darüber gießen. Stellen Sie sicher, dass das Fleisch gut bedeckt ist. Verschließen Sie den Beutel oder decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie das Hähnchen mindestens 20 Minuten oder länger marinieren, idealerweise im Kühlschrank.

**3.** Erhitzen Sie eine Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze. Das marinierte Hähnchen aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, aber die Marinade aufbewahren.

**4.** Das Hähnchen von jeder Seite etwa 4-5 Minuten braten oder grillen, bis es vollständig

durchgegart ist und eine goldene Farbe hat. Während des Bratens können Sie das Hähnchen mit der übrig gebliebenen Marinade bestreichen.

**5.** Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. In dünne Scheiben schneiden.

**6.** Die restliche Marinade in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.

**7.** Die geschnittenen Hühnchenschnitzel auf Serviertellern anrichten und mit der eingedickten Marinade beträufeln. Nach Belieben mit Orangenscheiben und frischem Koriander oder Petersilie garnieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** **1.** Frische Limetten verwenden: Verwenden Sie frisch gepressten Limettensaft, um die Avocado-Dill-Sauce zuzubereiten. Dies verleiht der Sauce einen intensiven und frischen Zitrusgeschmack, der hervorragend zum Lachs passt. Vermeiden Sie es, vorgefertigten Limettensaft zu verwenden, da dieser oft an Aroma verliert. **2.** Lachs auf den Punkt garen: Achten Sie darauf, den Lachs nicht zu lange zu braten, um sicherzustellen, dass er zart und saftig bleibt. Der Lachs ist fertig, wenn er leicht auseinanderfällt und sich leicht mit einer Gabel teilen lässt. Braten Sie ihn nur etwa 3-4 Minuten pro Seite, abhängig von der Dicke der Schnitzel, und überwachen Sie ihn sorgfältig, um ein Übergaren zu verhindern.



# Avocado-Lachs-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Lachsschnitzel
- 2 reife Avocados
- Saft von 2 Limetten
- 2 EL frisch gehackter Dill
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Braten

## Zubereitung:

1. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Das Avocado-Fruchtfleisch zusammen mit dem Limettensaft und dem frisch gehackten Dill in einen Mixer geben.
2. Alles zu einer cremigen Sauce pürieren. Die Sauce sollte glatt und gut vermengt sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.
3. Die Lachsschnitzel leicht salzen und pfeffern.
4. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Lachsschnitzel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten, bis sie durchgegart sind und eine goldene Farbe haben.
5. Die gebratenen Lachsschnitzel auf Serviertellern anrichten und großzügig mit der cremigen Avocado-Dill-Sauce beträufeln.
6. Mit frischen Dillzweigen und Limettenscheiben garnieren und sofort servieren.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Um sicherzustellen, dass die Hühnchenschnitzel gleichmäßig und perfekt gebraten werden, achten Sie darauf, sie vor dem Braten auf eine gleichmäßige Dicke zu klopfen. Legen Sie die Schnitzel zwischen zwei Stücken Plastikfolie und klopfen Sie sie vorsichtig mit einem Fleischklopfer oder einem Nudelholz flach. Dadurch wird sichergestellt, dass sie gleichmäßig garen und zart bleiben.

2. Wenn Sie die Zitronen-Kapern-Sauce zubereiten, können Sie die Kapern vor dem Hinzufügen zur Sauce abspülen, um den Salzgehalt zu reduzieren, insbesondere wenn Sie empfindlich auf Salz reagieren. Probieren Sie die Sauce, bevor Sie zusätzliches Salz hinzufügen, da die Kapern bereits salzig sind, und passen Sie die Würze entsprechend an. Dies hilft, ein ausgewogenes Geschmacksprofil zu erhalten.



# Zitronen-Kapern Hähnchen-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 Hühnchenschnitzel
- Saft von 2 Zitronen
- 4 EL Kapern
- 200 ml Weißwein
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL frisch gehackte Petersilie (zur Garnierung)

## Zubereitung:

1. Die Hühnchenschnitzel leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Hühnchenschnitzel von beiden Seiten goldbraun braten. Dies dauert etwa 4-5 Minuten pro Seite, abhängig von der Dicke der Schnitzel. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. In derselben Pfanne den Weißwein hinzufügen und köcheln lassen, bis er sich um die Hälfte reduziert hat.
4. Den Zitronensaft und die Kapern hinzufügen und weiter köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
5. Die gebratenen Hühnchenschnitzel wieder in die Pfanne geben und für weitere 2-3 Minuten in der Sauce erhitzen, bis sie gut durchwärmt sind und die Sauce gut anhaftet.
6. Mit frisch gehackter Petersilie garnieren und servieren.  
Sie können die Schnitzel mit der restlichen Sauce übergießen.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Für eine angenehme Textur sollten die veganen Rote-Bete-Schnitzel gründlich gebraten oder gebacken werden, bis sie knusprig sind. 2. Die Menge der Balsamico-Glasur kann je nach persönlichem Geschmack angepasst werden. Gießen Sie die Glasur gleichmäßig über die Schnitzel, um den süß-sauren Geschmack zu betonen, bevor Sie das Gericht servieren.



# Rote-Bete-Schnitzel mit Balsamico-Glasur

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 panierte vegane Schnitzel (z. B. aus Rote Bete)
- Balsamico-Glasur
- Frischer Rucola
- Gewürze nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Die veganen Rote-Bete-Schnitzel nach Packungsanweisung oder nach eigenem Rezept zubereiten, bis sie knusprig und goldbraun sind.
2. In der Zwischenzeit die Balsamico-Glasur vorbereiten oder eine bereits hergestellte verwenden. Die Balsamico-Glasur sollte süß und leicht klebrig sein.
3. Die fertigen veganen Rote-Bete-Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.
4. Auf jedem Teller einen Bett aus frischem Rucola anrichten. Die panierten veganen Rote-Bete-Schnitzel darauf legen.
5. Die Balsamico-Glasur großzügig über die Schnitzel gießen. Achten Sie darauf, dass sie gleichmäßig verteilt ist.
6. Mit Gewürzen nach Geschmack würzen. Sie können beispielsweise frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer oder etwas grobes Salz hinzufügen.
7. Die veganen Rote-Bete-Schnitzel sofort servieren, solange sie noch warm und knusprig sind.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** **1.** Entfernen Sie überschüssige Flüssigkeit aus den Zucchini: Zucchini haben oft einen hohen Wassergehalt, was die Schnitzel beim Braten matschig machen kann. Um dies zu verhindern, können Sie die Zucchinischeiben vor dem Panieren leicht salzen und sie auf einem Küchenpapier auslegen, um überschüssige Feuchtigkeit abzusaugen. Drücken Sie dann das restliche Wasser vorsichtig heraus, bevor Sie sie panieren. **2.** Variieren Sie die Gewürze: Experimentieren Sie mit verschiedenen Gewürzen, um den Geschmack Ihrer Zucchini-Schnitzel anzupassen. Paprikapulver, Knoblauchpulver oder getrocknete Kräuter wie Thymian oder Oregano können dem Gericht zusätzliche Aromen verleihen. Verpassen Sie nicht die Chance, die Tomaten-Salsa nach Ihrem Geschmack anzupassen, indem Sie scharfe Paprika oder Limettensaft hinzufügen, um eine würzige oder saure Note zu erzielen.



# Zucchini-Schnitzel mit Tomaten-Salsa

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 panierte vegetarische Schnitzel (z. B. aus Zucchini)
- Tomaten-Salsa (Tomaten, Zwiebeln, Koriander)
- Gewürze

## Zubereitung:

- 1.** Erhitzen Sie das Öl: Gießen Sie ausreichend Pflanzenöl in eine Pfanne und erhitzen Sie es bei mittlerer Hitze.
- 2.** Braten der Schnitzel: Legen Sie die panierten Zuccinischnitzel vorsichtig in das heiße Öl. Braten Sie sie auf jeder Seite etwa 3-4 Minuten lang oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Vermeiden Sie es, die Pfanne zu überfüllen, um ein gleichmäßiges Braten zu gewährleisten. Legen Sie die gebratenen Schnitzel auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Tablett, um überschüssiges Öl abzutropfen.
- 3.** Vorbereiten der Tomaten-Salsa: Während die Schnitzel braten, bereiten Sie die Tomaten-Salsa vor. Dazu die Tomaten, Zwiebeln und Koriander fein hacken und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.
- 4.** Servieren: Legen Sie die knusprigen Zuccinischnitzel auf Servierteller und garnieren Sie sie großzügig mit der vorbereiteten Tomaten-Salsa. Sie können auch zusätzliche frische Kräuter oder Zitronenscheiben hinzufügen, um den Geschmack zu intensivieren.
- 5.** Genießen: Servieren Sie die vegetarischen Zucchini-Schnitzel mit der Tomaten-Salsa sofort, solange sie noch warm und knusprig sind. Dieses Gericht eignet sich hervorragend als Hauptgericht oder als Beilage zu Salaten.

*Guten Appetit!*





**Tipps & Tricks:** 1. Für ein optimales Ergebnis sollten Sie dünne Schweineschnitzel verwenden, da sie sich beim Grillen schnell und gleichmäßig erhitzen, was zu einer perfekten Schmelzung der Schokoladensauce führt. 2. Um sicherzustellen, dass Ihr Schokoladen-Kirsch-Schnitzel ein wahrer Genuss wird, empfehlen wir die Verwendung hochwertiger Schokoladensauce. Alternativ können Sie dunkle Schokolade schmelzen und als Sauce verwenden, um Ihrem Gericht einen luxuriösen Geschmack zu verleihen.



# Schokoladen-Kirsch-Schnitzel

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

---

## Zutaten:

- 8 dünne Schweineschnitzel
- 200 g Schokoladensauce
- 400 g entkernte Kirschen (frisch oder aus der Dose)
- 100 g Mandelsplitter
- Puderzucker zum Bestäuben

## Zubereitung:

1. Den Grill im Backofen auf mittlere Hitze vorheizen.
2. Die Schnitzel auf einem Backblech auslegen und jeweils mit etwa 2 Esslöffeln Schokoladensauce bestreichen.
3. Die entkernten Kirschen gleichmäßig auf den Schnitzeln verteilen.
4. Die Mandelsplitter über die Kirschen streuen.
5. Die Schnitzel unter den vorgeheizten Grill schieben und etwa 5 Minuten grillen, bis die Mandelsplitter goldbraun sind und die Schokolade geschmolzen ist. Achten Sie dabei darauf, dass die Schnitzel nicht verbrennen.
6. Die Schokoladen-Kirsch-Schnitzel aus dem Ofen nehmen und auf Serviertellern anrichten.
7. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben, um eine zusätzliche süße Note zu erzielen.

*Guten Appetit!*





[www.thepublishergang.com](http://www.thepublishergang.com)

# Follow us

      /thepublishergang