

VESTESSEN



SCHNITZELCHEN (20 Stück)

ZUTATEN:

20 Soja-Medaillons, 60g Weizenmehl, Salz & Pfeffer, Paniermehl, Rapsöl, Wasser



1) Medaillons in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen



2) Herausnehmen und kräftig ausdrücken (geht am besten mit einem Schaum- und einem Esslöffel)



3) Mit einem Schneebesen Weizenmehl gründlich mit 8 EL Wasser vermischen und mit Salz & Pfeffer würzen



4) Medaillons in der Mischung wenden



5) Medaillons in Paniermehl wälzen



6) Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Medaillons goldbraun ausbacken

TIPPS:

Ich verwende 1 TL Salz und 1 Messerspitze schwarzen Pfeffer für die Panade!
Man kann auch noch 1 TL edelsüßes Paprikapulver und 1 TL Curry hinzufügen.

Als Beilage eignen sich Backofen-Pommes (z.B. von REWE Bio, mit Sonnenblumenöl),
dazu Hela Dip-Sauce fruchtig und Tomatenketchup!

Für Zigeuner-Schnitzelchen ist die Fertigsauce von Homann super!