

Geschnetzeltes Zürcher Art

Von Ursula und Alexander Pjorin Jenny „food-feeling – richtig gut leben“

Der Schweizer Klassiker als vegane Variante.

Zutaten für 4 Portionen Rösti:

- 800 g Kartoffeln
- 40 g pflanzliche Margarine z.B. Alsan
- 10 g A. Vogel Kräuter Meersalz

Zubereitung:

- Kartoffel waschen und ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Am besten über die Nacht auskühlen lassen.
- Die Kartoffeln schälen und mit der Rösti-Raffel raffeln.
- Mit dem A. Vogel Salz würzen. Pfanne erhitzen, Fett begeben, Kartoffeln begeben, andrücken und beidseitig goldbraun braten.

Zutaten für 4 Portionen Gemüse:

- 200 g Broccoli
- 20 g pflanzliche Margarine Alsan
- 4 g Salz (je nach Gusto)
- Etwas Kurkuma
- Pfeffer schwarz aus der Mühle

Zubereitung:

- Broccoli Röschen im Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren, abtropfen lassen.
- In einer Pfanne die Margarine leicht erhitzen, die blanchierten Broccoli Röschen begeben, mit dem Salz, Kurkuma und dem gemahlene Pfeffer schwenken.

Zutaten für 4 Portionen Sauce:

- 15 g Kokosfett neutral
- 70 g Zwiebeln gehackt
- 200 g Champignons in feine Scheiben geschnitten
- 5 g Meersalz
- 100 g Weisswein trocken
- 150 g Wasser
- 5 g Gemüse Bouillon instant
- 250 g Sojarahm

Zutaten für 4 Portionen Geschnetzelttes:

- 520 g Soyana Dinki Geschnetzelttes
- 10 g Senf
- 1 g Paprika edelsüss
- Veganes Fleischgewürz nach Belieben
- 5 g A. Vogel Kräuter Meersalz
- 20 g pflanzliche Margarine Alsan
- Event. Bindemittel

Zubereitung:

- Das Kokosfett in der Pfanne erhitzen. Die gehackten Zwiebeln und die geschnittenen Champignons kurz anbraten. Mit dem Meersalz würzen.
- Mit dem Weisswein ablöschen. Ca. um die Hälfte einreduzieren lassen. Dann mit dem Wasser auffüllen, die Bouillon begeben und ca. 2 Min. kochen lassen. Rahm begeben und weitere 2 Min. leicht kochen lassen. Je nach Konsistenz mit einem Bindemittel abbinden.
- Das Geschnetzeltte in der Zwischenzeit abtropfen und mit Senf und Paprika marinieren. Mit dem A. Vogel Salz und dem Fleischgewürz würzen. Die Margarine in der Pfanne erhitzen und ca. 4 Min. kross anbraten.
- Das Geschnetzeltte und die Sauce miteinander vermengen – anrichten und garnieren.

