

Vegetarische Schnitzel

Zutaten (für 2 Personen):

125 g Multi-Körnermix (Mischung aus Spitzen-Langkorn-Reis, Natur-Reis, Wild-Reis, rotem Reis, roten und grünen Linsen)
250 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte in Würfel geschnitten
3 Zehen Knoblauch in feine Würfel geschnitten oder durchgepreßt
2-3 cm frischer Ingwer in feine Würfel geschnitten
1 Pastinake (ca. 70g) fein geraspelt
1 Möhre (ca. 40 g) fein geraspelt
½ TL Thymian fein gehackt
½ TL Rosmarinnadeln fein gehackt
2 Eier
1 EL Paniermehl
½ TL Birdeye-Chili gemahlen
Universalwürzer rot (Gewürzmischung bestehend aus: Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Liebstöckel, Koriander, Curcuma, Meersalz, Bockshornklee, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Cumin, Fenchel, Chillipulver)
Pfeffer
Salz
Ghee (zum Braten)

Zubereitung:

Den Multi-Körnermix nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe zubereiten und abkühlen lassen. Die Möhren- und Pastinakenraspeln, Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Kräuter, Eier und Paniermehl mit dem Körnermix vermischen. Mit den Gewürzen und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Das Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen, mit einem Eßlöffel die Körner-Gemüse-Masse in der Pfanne zu kleinen „Schnitzeln“ formen, dabei die Masse gut festklopfen. Die Schnitzel knusprig braten, wenden und auf der anderen Seite fertigbraten.

Wir essen dazu den scharfen Joghurt-Dip
(siehe <http://www.hartkopf-mb.de/Die-Kochseite/1,000000543720,8,1>, dort unter „Scharfer Joghurt-Dip/-Aufstrich“).
Dazu paßt auch noch in Zitronenöl (Zitrone auf Olivenöl extra vergine) gebratene Fenchelscheiben, gewürzt mit Pfeffer und Salz.

.