



Protein Chunk Geschnetzeltes mit Kartoffelsalat

Zutaten

0.5 Pack Protein Chunks Schnetzel

2 Kleine(s) Zwiebeln, gewürfelt

125 ml trockener Weißwein

200 g Champignons

125 ml Gemüsebrühe

200 ml pflanzliche Sahne-Alternative

3 Esslöffel Kichererbsenmehl

200 ml Wasser

1 kg festkochende Kartoffeln

0.5 Bündel Petersilie

Etwas Essig

Etwas Öl

Etwas Salz

Etwas Pfeffer

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Weiche die Protein Chunks für 30 Minuten in reichlich Wasser ein.

2.

Gib die Kartoffeln in einen großen Topf und bedecke sie gerade so mit gesalzenem Wasser. Stelle sie dann auf den Herd und koche sie mit leicht aufgelegtem Deckel, bis sie bissfest gegart sind.

3.

Schwitze 1 gewürfelte Zwiebel in einer Pfanne mit Öl an. Wenn die Zwiebel etwas Farbe bekommen hat, lösche sie mit dem Weißwein ab und lasse diesen verdampfen.

4.

Putze und schneide die Champignons in Scheiben und dünste sie kurz mit in der Pfanne an.

5.

Gieße die Protein Chunks durch ein Sieb ab, mische das Kichererbsenmehl mit dem Wasser, Salz und Pfeffer und marinieren die Chunks kurz darin. Brate die marinierten Chunks dann in einer 2. Pfanne kurz in Öl an.

6.

Rühre nun die Gemüsebrühe und die pflanzliche Sahne unter die Zwiebel-Champignon-Mischung und gib die angebratenen Protein Chunks dazu.

7.

Lass das Protein Chunk Geschnetzelte etwas einreduzieren und schmecke es nochmal mit Salz und Pfeffer ab.

8.

Schreke die Kartoffeln nach dem Kochen mit kaltem Wasser ab, schäle sie und schneide sie in Scheiben.

9.

Gib die Kartoffeln mit der übrigen Zwiebel und der gewaschenen und fein gehackten Petersilie in eine Schüssel und schmecke den Kartoffelsalat mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer ab.

Guten Appetit!