

## SCHNITZEL "Mailänder Art" vegetarisch

### LUPINEN-Schnitzel mit Möhren, Tomatengemüse und Reis.

<b>2</b>	<b>Personen</b>	
200 g		Lupingen-Schnitzel (2 Stück)
1		Tasse Reis
250 g		Möhren
150 g		Tomaten
2 EL		Petersilie, frisch gehackt
1		Frühlingszwiebel
6 EL		Soja-Sahne
		Öl
		Pfeffer, Salz



Reis kochen. Am einfachsten 1:2, 1 Tasse Reis mit 2 Tassen kaltem Wasser kurz aufkochen, dann bei niedriger Hitze ca. 18-20 Minuten quellen lassen bis alles Wasser aufgesogen ist. Inzwischen Möhren schälen und in Scheiben schneiden, ca. 8 Minuten bissfest kochen, dabei etwas Salz und Zucker ins Kochwasser geben.

Tomaten waschen und klein schneiden, Frühlingszwiebel putzen und in Scheiben schneiden, Petersilie waschen und fein hacken.

Zwiebel in 2 EL Öl andünsten, Tomaten dazu geben, ebenfalls andünsten, mit etwas Möhren-Kochwasser ablöschen und noch 3 bis 5 Minuten leise köcheln lassen.

Lupinenschnitzel nach Anweisung in ca. 4 EL Öl braten, nicht zu lange, sonst werden sie trocken.

Mit Möhren, Tomatengemüse, Petersilie und dem Reis servieren.

Zubereitungszeit            25 Min.

vegetarisch  
vegan

Zu unserem Produkt-Tipp **LUPINEN-Schnitzel** von [Alberts Tofu & mehr](#)

