

Geschnetzeltes 'Zürcher Art' mit Reis, gebrat. Champignons und Feldsalat

Fleischersatz-Gericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

300-400 g Sojaschnitzel (2 P. Fa. Berief od. LikeMeat), 2 Knoblauchzehen (fein geh.), 1-2 Zwiebeln (grob geh.), Öl z. Braten, 3 EL helle Sojasoße, 1/4 TL Chiliflock., 1/2 TL gek. Brühe (angerührt in etw. Wasser), 1/4 TL Estragon, 4 EL Dijon-Senf, 1/2 Zitrone (Saft); 150 ml Weißwein, 1 P. Sojasahne (200 ml), evtl. 2-3 TL Soßenbinder; 500 g Champignons (grob geschn.), 200 g Feldsalat (Vinaigrette m. fein geschn. Schalotten, etc.); 1,5 B. Reis.

Zubereitung:

Schnitzel mit Zwiebeln leicht anbräunen, dann die übrigen Zutaten & Gewürze nacheinander hinzugeben;
wegen der verwendeten Sojasoße zunächst kein zusätzliches Salz hinzugeben!
Soße einkochen lassen, gfs. etwas Soßenbinder / Maisstärke verwenden;
Champignons gesondert anbraten, erst zum Schluss etwas Salz & Pfeffer hinzugeben.
Gebratene Champignons gesondert als Beilage servieren.
Reis kochen (dopp. Menge Wasser) & den Salat erstellen.

Variationen:

Prima auch mit Rösti!

Gfs. anstatt Wein nur Gemüsebrühe (mit Zitronensaft!) verwenden.

Bemerkungen:

Uta: Kroatien 2017

Rezept aus alten 'Fleischesser-Tagen' - veganisiert! Vergleiche nachfolgende Links.

'Fertige Schnitzel' (z.B. Fa. Like Meat, Fa. Soja Fit) müssen nicht mariniert, aber entspr. gewürzt werden!

Links:

chefkoch.de/rezepte/.../Zueri-Gschnaetzlets-mit-Roesti.html (Eingabe mit dem Schreibfehler!)

chefkoch.de/.../Geschnetzeltes-Tipps-fuer-den-Rezeptklassiker.html

Bilder:


