

Vegane Schnitzel aus Haferflocken



Zutaten (6 Portionen)

250 g zarte Haferflocken
250 ml Gemüsebrühe
60 g Mehl
2 EL Senf
1 EL Sojasauce
1 TL Zwiebelpulver
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer
½ TL Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
50 g Semmelbrösel oder mehr nach Bedarf
Öl zum Braten

Zubereitung

Gib die alle Zutaten in eine Schüssel, übergieße sie mit der Gemüsebrühe und rühre einmal gut um. Lass das Ganze etwa 10 Minuten quellen.

Forme aus der Masse deine Schnitzel, drücke diese in das Paniermehl, bis sie platt sind und wende es darin, bis die Schnitzel gut paniert sind.

Brate die Schnitzel in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten an, bis die Panade goldbraun ist.

Lasse sie auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller oder Kuchengitter abtropfen

Tipp:

Heißluftfritteuse: Vorheizen 180 Grad, 10-12 Minuten

Backofen: Vorheizen 200°C Ober-/Unterhitze, Schnitzel auf Backpapier, etwa 15-20 Minuten oder bis sie an den Rändern knusprig und golden sind. Zur Hälfte der Backzeit einmal wenden, um sie gleichmäßig zu bräunen.

