

Feel Good Schnitzel Rezept

So gelingt dir ein gutes vegetarisches Schnitzel.



Die Feel Good Schnitzel ist ein kulinarischer Leckerbissen und schmeckt so gut, dass es sogar die Nicht-Vegetarier gerne essen. Im Feel Good Resort und bei hauseigenen Veranstaltungen der Via Cordis Akademie eine gerne gegessene Speise.

Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten und die Zubereitungszeit etwa 60 Minuten.

Zutaten für 4 Personen

- Gemüsebrühe
- 200g Kichererbsen
- 100g Reis
- 150g Emmentaler
- 2 Eier
- Semmelbrösel oder Paniermehl
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- ca. 3 EL gehackte oder gemahlene Kräuter der Saison

Zubereitung der Feel Good Schnitzel

Denke daran, die Kichererbsen über Nacht einzuweichen. **Tipp:** *Je länger die Kichererbsen einweichen desto kürzer müssen sie gekocht werden. Nach dem Einweichen solltest du das Wasser wegschütten und die Kichererbsen mit frischem Wasser abspülen.*

Kichererbsen weich kochen, gut abtropfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Gemüsebrühe aufkochen, Reis und die Kräuter zugeben und ca. 12 min. bei leichter Hitze köcheln lassen. Nicht all zu weich kochen. Den Reis abgießen und abkühlen lassen. **Tipp:** *Die Gemüsebrühe kannst du auffangen und z.B. für eine Suppe aufheben.*

Den Emmentaler Käse fein raspeln. Die Möhren putzen und ebenfalls fein raspeln. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

Abgekühlten Reis mit Kichererbsen, Käse, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Eiern von Hand gut verrühren. Dabei mit Pfeffer (ruhig etwas würziger) und Salz abschmecken. Die Semmelbrösel oder das Paniermehl der Masse von Hand untermischen bis es die richtige, leicht feste Konsistenz hat. Anschließend das Ganze ca. 30 Min. quellen lassen.

Prüfen, ob die Masse von Hand gut geformt werden kann. Wenn ja, Schnitzel formen und anschließend noch in Semmelbröseln bzw. Paniermehl wälzen. Tipp: Wenn du die Hände (Koch-Handschuhe) vorher anfeuchtest, klebt die Masse nicht so und lässt sich leichter formen.

In der Pfanne, bei großer Hitze, vorsichtig von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten und dabei evtl. mit dem Wender andrücken, um die Feel Good Schnitzel dünner zu machen. Auf ein Backblech legen und im vorgeheiztem Backofen ca. 15 min. bei 180° C fertig braten.

Serviervorschlag

Mit ein paar Kartoffel-Wedges, etwas frischem Salat und Quark-Dip ein Gedicht.

Das Feel Good Resort wünscht gutes Gelingen und guten Appetit!