



4 Portionen



ca 45 Minuten



1280 g CO₂

AUBERGIENEN-SCHNITZEL

KNUSPRIG PANIERT, ÜBERRASCHEND FLEISCHIG.

ZUTATEN

4 Auberginen

Teig: 100 g Weizenmehl

60 g Kichererbsenmehl

2 EL Hefeflocken

½ TL geräuchertes

Paprikapulver

200 ml Pflanzenmilch

1 TL Senf

1½ TL Salz

Panade: halb halb Panko

& zerstoßene Cornflakes

Öl zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

1. Auberginen mit einer Gabel einstechen und bei 180 °C Umluft (oder 200 °C Ober-/Unterhitze) ca. 60 Minuten backen, bis sie innen weich sind.
2. In der Zwischenzeit Teig glatt verrühren. Cornflakes und Panko auf einem grossen Teller mischen.
3. Auberginen kurz abkühlen lassen und schälen, leider wird die Schale wird durchs Backen ledrig und muss entfernt werden.
4. Jede Aubergine einzeln vorsichtig auf ca. ½ cm plattdrücken. Beide Seiten mit Teig bestreichen und in der Panade wenden, gut andrücken.
5. In einer grossen Pfanne grosszügig Öl erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun ausbacken. Herausnehmen und leicht salzen.
6. Vor dem Servieren können die Schnitzel in der Pfanne oder im Ofen nochmals aufgewärmt werden.

KÜCHENGEHEIMNIS

Für eine glutenfreie Version einfach das Weizenmehl durch Kichererbsenmehl ersetzen und Panko durch zerstoßene Cornflakes (auf glutenfrei achten). Wer den Teig proteinreicher mag, nimmt ebenfalls nur Kichererbsenmehl.