

# Auberginen-Schnitzel, Tomaten-Sugo, Parmesan, Salat

## Für zwei Personen

### Für die Aubergine:

|                             |                  |                        |
|-----------------------------|------------------|------------------------|
| 2 Auberginen                | 50 ml Hafermilch | 1 TL Knoblauchgranulat |
| 2 TL scharfes Paprikapulver | 80 g Dinkelmehl  | Panko                  |
| veganes Pflanzenfett        | Salz             | Pfeffer                |

### Für das Tomatensugo:

|                         |                         |                          |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 10 Kirschtomaten        | 500 g passierte Tomaten | 3 Schalotten             |
| 2 Knoblauchzehen        | 1 Zitrone, Saft         | 2 EL Tomatenmark, 3-fach |
| 100 ml veganer Weißwein | 1 EL Agavendicksaft     | 2 TL getrock. Oregano    |
| 2 TL getrock. Basilikum | 2 TL getrock. Majoran   | 1 TL Chiliflocken        |
| 4 EL Olivenöl           | Salz                    | Pfeffer                  |

### Für den veganen Parmesan:

|                          |                     |                    |
|--------------------------|---------------------|--------------------|
| 150 g unges. Cashewnüsse | 1 Zitrone, Abrieb   | 4 EL Hefeflocken   |
| ½ TL Knoblauchpulver     | ½ TL Räucherpaprika | ½ TL Zwiebelpulver |
| 1 TL Meersalz            |                     |                    |

### Für den Gurkensalat:

|                       |                            |                     |
|-----------------------|----------------------------|---------------------|
| 2 Salatgurken         | 150 g vegane Crème-fraîche | 1 Bund Schnittlauch |
| 1 EL weißer Balsamico | 1 EL Kürbiskernöl          | 4 EL Olivenöl       |
| Salz                  | Pfeffer                    |                     |

**Für die Aubergine:** Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen mit einer Gabel rundherum einstechen und im Backofen etwa 20 Minuten garen lassen. Danach aus dem Ofen nehmen und die Schale abziehen. Auberginen vorsichtig platt zu einem Schnitzel drücken. Die austretende Flüssigkeit mit einem Küchentuch abtupfen.

Hafermilch mit Paprikapulver und Knoblauchgranulat mischen. Eine Panierstraße aus Mehl, Hafermilch und Panko herstellen. Aubergine mit Salz und Pfeffer würzen und Aubergine am Stil durch Mehl, dann durch die Hafermilch-Mischung ziehen, abtropfen lassen und im Panko wenden.

Anschließend in Pflanzenfett goldbraun ausbacken.

**Für das Tomatensugo:** Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch, Tomatenmark, Oregano, Chili, Basilikum und Majoran anschwitzen und Kirschtomaten dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Danach die passierten Tomaten hinzugeben und alles reduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Zitronensaft abschmecken.

**Für den veganen Parmesan:** Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu Parmesan mixen.

**Für den Gurkensalat:** Gurken schälen und dann mit einem Sparschäler weiter Streifen abschälen. Auf den kernigen Teil in der Mitte verzichten. Gurken salzen, zur Seite stellen und nach etwa 10 Minuten das Wasser ausdrücken.

Vegane Crème fraîche, Balsamico und Olivenöl mischen. Schnittlauch fein schneiden und zum Dressing geben. Etwas Schnittlauch für die Deko beiseitelegen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren in einer Schüssel noch das Kürbiskernöl in den Salat geben.

Daniel Burghart am 08. Juli 2024