

Schnitzel und Spiralen an Pilzrahmsauce

Soja-Medaillons

20 Soja-Medaillons (trocken)
Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer

Panade:

Mehl
3 gehäufte TL Eiersatzpulver
(oder: Sojamehl, Stärke)
60ml Sojamilch
60ml Sojarahm
4TL Senf
Salz, Paprika
Paniermehl
Bratöl

Pilzrahmsauce für 4 Personen

2 grosse Zwiebeln
500g Spiralnudeln
300g Pilze
Sojasauce
etwas Weisswein
250ml Sojarahm
Salz
Pfeffer

Die Soja-Medaillons mindestens 10 Min in heisser Gemüsebrühe einweichen. Anschliessend ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Drei Teller vorbereiten: Einen Teller mit Mehl füllen. Im Zweiten Eiersatzpulver, Sojamilch, Sojarahm und Senf mit etwas Salz und Paprika verrühren, bis eine gleichmässige, dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Dritten Teller mit Paniermehl füllen.

Die ausgedrückten Soja-Medaillons in Teller 1 im Mehl beidseitig wenden und abklopfen. Gleiches Vorgehen in Teller 2 und 3. Die fertig panierten Medaillons auf einem Teller bereitlegen und anschliessend in reichlich Bratöl goldbraun braten.

Wasser für Nudeln aufsetzen. Zwiebeln in feine Würfel und Pilze in Scheiben schneiden. In zwei Pfannen Öl erhitzen (je eine Pfanne für Sauce und Seitanschnitzel). In der ersten Pfanne Zwiebeln halbglassig andünsten, Champignons begeben und ca. 2 Minuten anbraten. Pilze mit Sojasauce und Weisswein ablöschen. 250ml Sojarahm dazugeben und leicht köcheln lassen. Sauce abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. In der zweiten Pfanne Seitanschnitzel kurz im heissen Öl anbraten.

Spiralnudeln ins gesalzene Wasser geben und gemäss Packung al dente kochen. Nudeln abgiessen und mit der Sauce mischen. Seitanschnitzel dazu legen. Alles mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.