

Haferflockenschnitzel



~~Mein erstes vegetarisches Schnitzel~~ Ich kann bekanntlich veganen Fraß nicht ausstehen – das Zeug schmeckt nach nichts oder grässlich. Diverse Rezepte im Internet, in denen die Wörter „Schnitzel“ und Haferflocken“ kombiniert wurden, machten mich jedoch neugierig, vor allem, weil ein derartiges Gericht spottbillig sein würde – weniger als ein Euro pro Person! [Frischauf](#) ans fleischlose Werk!

Zutaten:

- 300 Gramm Haferflocken,
- zwei Eier und ein bisschen Mehl,
- ein viertel Liter Gemüsebrühe,
- zwei Esslöffel Senf,
- eine zerhackte Zwiebel,
- zwei zerquetschte Knoblauchzehen,
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Semmelbrösel, Öl zum Braten.

Die Zutaten – außer den Semmelbröseln (auch bekannt als Paniermehl) – gut vermatschen. Dann daraus Kugeln formen, die ungefähr so groß sind wie eine Aprikose – bei mir ergab die

Menge neun. Die Semmelbrösel auf ein Brett oder auf einen Teller streuen. Die Kugeln plattdrücken, bis sie ungefähr einen knappen Zentimeter dick sind. Dann dieselben in die Semmelbrösel legen, wenden, bis beide Seiten paniert sind.

Die „Schnitzel“ in heißem Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten braten, ungefähr fünf Minuten bei mittlerer Hitze. Bei mir passten immer nur zwei oder drei in die tiefe Pfanne. Die, die fertig waren, habe ich in einer Auflaufform solange im Backofen warm gehalten.

Dazu gibt es Bratkartoffeln oder normale Kartoffeln und [Gurkensalat](#). Zwei hungrige Männer werden davon satt; andere werden vier Personen damit abfüttern wollen. Es schmeckt übrigens gut.