

## Brat-Schupferl mit Salat-Vleischkäs



**VEGUSTO**

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Nach einem langen Arbeitstag werden abends gerade die einfachen Rezepte geschätzt. Dieses Menu ist blitzschnell zubereitet und stillt den Hunger im Nu.

**Vegi-Service AG**, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch (Egnach)

Tel.: +41 (0)71 470 04 04, Fax: +41 (0)71 470 04 39, [www.vegi-service.ch](http://www.vegi-service.ch), [kontakt@vegi-service.ch](mailto:kontakt@vegi-service.ch)

## So wirts gemacht!

Zutaten für 2 Personen:

- 2 ½ geh. EL Vollkornmehl
- 1 dl Wasser
- ½ gestr. TL Salz
- etwas schwarzer Pfeffer
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Kräutermischung, getrocknet
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Vegusto Salat-Vleischkäs
- 2-3 EL Rapsöl zum Anbraten



Zubereitung:

- Das Mehl mit dem Wasser zu einem Teig vermengen.
- Die restlichen Zutaten (ohne den Salat-Vleischkäs und das Rapsöl) mit dem Teig vermischen.
- Den Salat-Vleischkäs in kleine Würfel (½ cm) schneiden und in den vorbereiteten Teig einrühren.
- In einer Bratpfanne das Rapsöl stark erhitzen und die Teigmasse in die Pfanne geben. Der Teig muss dabei zischen.
- Die Teigmischung 2-3 Minuten unter ständigem Rühren und Wenden heiss anbraten. Dabei die zusammenhängenden Teigstücke mit einer Bratschaufel immer wieder auseinander „schupfen“. Solange anbraten, bis die Brat-Schupferl rundum goldbraun sind.

*Dazu passt Couscous mit Gemüse.*

### Tipp für eine Gemüsemischung

- Etwa 100 g Weisskabis in Streifen schneiden und zusammen mit tiefgefrorenen grünen Erbsen, etwas Wasser und Salz 5 Minuten leicht köcheln lassen.
- Anschliessend einen kleinen säuerlichen Apfel (z.B. Glockenapfel) klein schneiden, ihn zum Gemüse dazugeben und alles nochmals 2-3 Minuten köcheln lassen.