

## Knuspriger Toast mit **Salat-Vleischkäs**



**VEGUSTO**

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Ein lässiges Kindermenu, das auch Erwachsenen schmeckt. Unten knusprig paniert, oben ein gelungener Flirt zwischen Vegusto Fleischkäs und dem südlichen Charme von Kochbananen.

**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 3 Personen:

- 2½ dl Soja-Drink
- 2 EL Mehl
- 1 TL Salz
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Paprika, edelsüss
- 1 EL Zitronensaft
- etwa 150 g Paniermehl
- 8 Scheiben Toast
- Rapsöl
- 3 Tomaten, Salz
- 3 Scheiben Salat-Vleischkäs
- 1 reife Kochbanane (gelbe Schale!)
- 2 TL Zitronensaft für die Banane



### Zubereitung:

- Soja-Drink in einen Suppenteller giessen. Mehl, Salz, Sojasauce, Paprika und Zitronensaft in den Soja-Drink einrühren. In einem zweiten Teller Paniermehl bereitstellen.
- Mit Guezli-Formen Figuren aus dem Salat-Vleischkäs ausstechen.
- Tomaten in Scheiben schneiden und leicht salzen. Kochbanane in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.
- Toastscheiben in den gewürzten Soja-Drink tauchen, umkehren und einige Sekunden ziehen lassen. Toastscheiben danach im Paniermehl wenden. Nach und nach alle Toastscheiben vorbereiten.
- 2 EL Öl in der Bratpfanne heiss werden lassen. Die vorbereiteten Toastscheiben bei höchster Hitze im Öl beidseitig goldbraun anbraten (3 Toasts pro Bratdurchgang) und auf einem Teller aufschichten. Für jede Bratseite 1-2 EL Öl nachgiessen. Bratpfanne am Schluss säubern.
- Die Fleischkäs-Figuren beidseitig mit 1 EL Öl ½ Minute bei höchster Hitze anbraten und auf einen Teller legen. Die Tomaten und Bananen bei **mittlerer Hitze** mit 1 EL Öl ½ Minute beidseitig anbraten.
- Nun den panierten Toast mit Tomaten, Bananenscheiben und Salat-Vleischkäs belegen und mit Petersilie oder Basilikum dekorieren.
- Fleischkäs-Resten mit Öl kurz anbraten und unter den Salat mischen.

*Dazu passt ein knackiger Blattsalat mit einer rassigen Salatsauce.*

*Auch fein: Fleischkäs mit Zucchetti, Ananas, Bananen oder Peperoni.*