

# Gemüse-Schnitzel, Kartoffel-Turm, Rosmarin-Birnen, Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Gemüseschnitzel:**

1 Sellerie	8 große Austernpilze	2 Eier
200 g Dinkelmehl	200 g Semmelbrösel	200 g Brezenbrösel
Kokosöl	Salz	Pfeffer

**Für den Kartoffelturm:**

2 große, festk. Kartoffeln	100 g Ziegenkäserolle	1 EL Butter
2 EL Semmelbrösel	2 Zweige Thymian	1 Tr ätherisches Thymian-Öl
1 Tr ätherisches Pfeffer-Öl		

**Für den Mango-Salat:**

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Chili
2 Zweige glatte Petersilie	1 Tr ätherisches Zitronen-Öl	

**Für die Rosmarin-Birnen:**

1 Birne	2 Zweige Rosmarin	1 EL Kokosöl
1 Tr ätherisches Rosmarin-Öl		

**Für die Tomatensauce:**

1 Fleischtomate	6 Zwetschgen	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ EL Kokosöl	1 TL Agavendicksaft	1 Tr ätherisches Zitronen-Öl
1 Zweig Minze	1 Zweig glatte Petersilie	Salz

**Für die Garnitur:**

1 Bund gemischte Kräuter

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Kartoffelturm das Thymianöl in einer Pfanne erhitzen. Für die eigene Herstellung des Öls am besten jeweils 250 Milliliter Olivenöl mit je einigen Tropfen Oregano-Öl und Thymianöl für die innere Einnahme vermengen.

Die Thymianblätter vom Zweig zupfen und mit in die Pfanne geben. Einen Tropfen Pfeffer-Öl dazugeben. Die Kartoffeln waschen, schälen und sehr fein hobeln. Anschließend in der Pfanne anbraten. Ein Muffinblech mit Butter und Semmelbrösel auskleiden. Den Ziegenkäse in Würfel schneiden und abwechselnd mit den Kartoffelscheiben in der Muffinform stapeln. Darauf achten, dass der Abschluss der Stapel mit Ziegenkäse versehen ist. Die Kartoffelstapel nun für 20 Minuten in den Backofen geben. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 150 Grad reduzieren.

Für den Salat die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie vom Stiel zupfen und fein hacken. Die halbe Chili entkernen und kleinschneiden. Alles miteinander vermengen, das Zitronenöl darüber geben und ziehen lassen.

Die Birne vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und einen Tropfen Rosmarinöl hineingeben. Die Birnenspalten dazugeben. Die Rosmarinblätter vom Stiel zupfen und mit in den Topf geben. Mit der Temperatur herunter gehen und mit Deckel ziehen lassen.

Für die Zwetschgen-Tomatensauce das Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in der Pfanne andünsten. Die Tomate häuten, würfeln und mit dünsten. Den Agavendicksaft hineingeben. Die Zwetschgen halbieren, entkernen, kleinschneiden und dazugeben. Die Temperatur herunter stellen und die Sauce ziehen lassen. Die Petersilie und die Minze hacken und mit unter die Sauce heben. Abschließend mit Salz und Zitronenöl abschmecken.

Für die Gemüseschnitzel eine Panierstraße vorbereiten. Hierfür die Eier verquirlen und mit Salz

und Pfeffer würzen. Je auf einen Teller das Dinkelmehl, die Eier, die Semmelbrösel und die Brezenbrösel geben. Den Sellerie schälen und in drei Millimeter dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Die Austernpilze putzen und in Form bringen. Beides zunächst durch das Mehl ziehen, dann durch die Eier und die Austernpilze schließlich durch die Semmelbrösel und den Sellerie durch die Brezenbrösel. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Gemüseschnitzel darin anbraten. Die Gemüseschnitzel mit gratiniertem Kartoffelturm, Rosmarin-Birnen, Mango-Salat und Zwetschgen-Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit Kräutern garnieren und servieren.

Karin Opitz-Kreher am 12. Oktober 2016