



## Knuspriges Lupinenschnitzel

Zutaten (4-6 Schnitzel)	Zubereitung
120 g Lupinenmehl 45 g Seitan-Fix (Seitanmehl, Gluten) 45 g Kichererbsenmehl 225 ml Wasser 1 TL Salz Pfeffer aus der Mühle Paprika edelsüß Chili 40 g Cornflakes 3 EL Öl	Lupinenmehl, Seitan-Fix, Kichererbsenmehl, Salz, Pfeffer, Paprika und Chili gut mischen und 225 ml Wasser unterkneten. Den Teig zu vier Schnitzeln formen. Cornflakes zerkleinern, Schnitzel damit panieren.  Schnitzel in 3 EL Öl in einer Pfanne von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.  Statt der Cornflakes kann auch Paniermehl, Sesamsamen, grob zerkleinerte Kürbiskerne oder grob zerkleinerte Kartoffelchips verwendet werden.
Alternativ: 100 g Lupinenmehl 60 g Seitan-Fix 180 ml Wasser Salz, Pfeffer, Sojasoße, Paprika, Majoran	Zubereitung s.o.

### Kontakt: