



Veganes „Hähnchen“-Sandwich

mit Apfel und Salat



ca. 25min



2 Personen

Dieses vegane Hähnchensandwich ist ein wahr gewordener Traum für alle, die sich möglichst ohne Abstriche pflanzlich (oder pflanzlicher) ernähren wollen. Dank der veganen Hähnchenschntzel von The Vegetarian Butcher ist Verzicht nämlich Schnee von gestern! Zusammen mit Sellerie und Zwiebeln werden sie zu einem Hähnchensalat verarbeitet, der gemeinsam mit fruchtigem Apfel auf krossem Baguette Platz nimmt.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 778kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 30.4g



1. Zwiebeln einlegen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **½ der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zitronenschale**, die **½ des Zitronensafts** und die **Zwiebeln** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen.



4. Sellerie vermengen

Inzwischen den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. 2EL vegane Mayonnaise mit den **Zwiebeln samt Einlegesud** vermengen, die **Gewürzmischung** und den **Sellerie** dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenschnitzel** aus der Pfanne nehmen und in kleinere Stücke schneiden. Dann unter den **Sellerie-Mayo-Mix** mengen und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 6-8Min. aufbacken, bis sie goldbraun sind.



5. Salat zubereiten

Den **restlichen Zitronensaft** mit 1EL Olivenöl, 1TL Senf sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Das **Dressing** mit der **Salatmischung** vermengen.



3. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. braten, bis sie goldbraun und die Ränder knusprig sind. Regelmäßig umrühren.



6. Apfel schneiden

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und mit dem **veganen Hähnchensalat** sowie den **Apfelscheiben** belegen. Ggf. **übrige Apfelscheiben** unter den **Salat** mengen und zu den **Sandwiches** reichen.