



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 Hähnchenschnitzel von unserem Partner Heura 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.

- 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

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

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 32.4g,
Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 30.3g



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 **½ der Gewürzmischung** und den **Sellerie** dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenschnitzel** aus der Pfanne nehmen, in kleinere Stücke schneiden, 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 1 EL Olivenöl, 1 TL Senf sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Das **Dressing** mit der **Salatmischung** vermengen.



3. Schnetzel 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.