



Veganes „Hähnchen“-Sandwich

mit Apfel und Salat



ca. 25min



3-4 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
- 2 unbehandelte Zitronen
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 400g Eisberg-Salatmischung
- 2 Äpfel

- 4EL vegane Mayonnaise
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 763kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 86.7g, Eiweiß 29.9g



1. Zwiebeln einlegen

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



4. Sellerie vermengen

Inzwischen den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. 4EL vegane Mayonnaise mit den **Zwiebeln samt Einlegesud** vermengen, die **Gewürzmischung** und den **Sellerie** dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenschnetzel** 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 2EL Olivenöl, 2TL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Das **Dressing** mit der **Salatmischung** vermengen.



3. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. braten, bis sie goldbraun und die Ränder knusprig sind. Regelmäßig umrühren.



6. Äpfel schneiden

Die **Äpfel** 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.