



Veganes „Hähnchen“ mit Süßkartoffeln

mit Karottensalat und Erdnüssen



30-40min



2 Personen

Dank unseres Partners The Vegetarian Butcher muss keiner auf den Genuss leckerer „Hähnchenschnitzel“ verzichten: Knusprig gebraten und in einer köstlich-klebrigen Sweet-Chili-Glasur geht die vegane Alternative nämlich glatt als das Original durch! Serviert auf Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Limetten-Dip, dazu ein Wildkräutersalat mit Karotte und knackigen Erdnüssen – fertig ist der Feelgood-Genuss!

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 50g Wildkräutersalat

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 35.2g,
Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 23.8g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** längs halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Mit 2TL Olivenöl sowie ½TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen in 25-30Min. goldbraun backen.



Die **Sweet-Chili-Sauce** mit 1 EL Wasser verrühren.



Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Limette** halbieren und auspressen.



Das **Veggie-Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten. Anschließend die **Sweet-Chili-Sauce** dazugeben und ½-1Min. mitbraten, bis die **Sauce** etwas eingedickt und das **Veggie-Fleisch** vollständig davon bedeckt ist. Mit Salz abschmecken.



Für den **Dip** 2EL vegane Mayonnaise mit **1EL Limettensaft** verrühren.



Den **Wildkräutersalat**, die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit **1 EL Limettensaft**, 1 EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Süßkartoffeln**, das **Veggie-Fleisch** und den **Salat** auf Teller verteilen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren. Den **Limetten-Dip** dazu reichen.