



Chipotle-„Hähnchen“

auf gegrilltem Salat mit Mais und Käse



ca. 35min



3-4 Personen

Die leckeren veganen Hähnchenschnitzel von Heura bekommen heute so richtig Feuer ab! Erst brutzeln sie in duftenden Gewürzen auf dem Grill, dann werden sie mit cremig-feuriger Chipotle-Sauce serviert. Die Geschmacksnoten der geräucherten Jalapeños bringen auch den gegrillten Mais- und Romanasalat so richtig in Fiesta-Stimmung. Käseflocken und knusprige Kürbiskerne obendrauf und die Grillparty kann starten!

- 2 Packungen Romanasal
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 4 frische Maiskolben
- 50g Kürbiskerne
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnitzel ⁴
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ³

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Grill oder Grillpfanne
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Alufolie (für den Grill)
- Backpapier (für den Grill)

Energie 544kcal, Fett 36.4g,
Kohlenhydrate 23.6g, Eiweiß 25.8g



1. Zutaten vorbereiten

Ggf. den Grill anheizen. 1,5L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Romanasalat** jeweils längs halbieren. Die **Zwiebel** schälen, in **6 Spalten** schneiden und die einzelnen **Zwiebelschichten** voneinander trennen. Die **Chiliflocken** in 2TL des aufgekochten Wassers einweichen.



4. Päckchen vorbereiten

Bei Verwendung des Grills ein 30x30cm großes Stück Alufolie und ein 20x20cm großes Stück Backpapier zuschneiden. Das Papier auf die Folie legen, die **veganen Hähnchenschnitzel** und die **Zwiebeln** mittig auf das Papier geben und mit 2EL Olivenöl beträufeln. Dann mit der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das Papier und die Folie zu einem Päckchen verschließen.



2. Mais kochen

Die **Maiskolben** schälen, dabei ggf. vorhandene Härchen entfernen. Das übrige aufgekochte Wasser in einen großen Topf gießen, den **Mais** hinzufügen und bei mittlerer Hitze 15–18Min. kochen, bis er goldgelb und saftig ist.



5. Mais griller

Das **Päckchen** auf dem Grill bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. erwärmen, dabei gelegentlich wenden. Alternativ die Füllung mit 2EL Olivenöl in der Pfanne braten und anschließend würzen. Den **Mais** aus dem Topf nehmen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. garen, bis Röstspuren zu sehen sind. Regelmäßig wenden.



3. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. 4EL Mayonnaise, 2TL Honig und 2TL Essig mit den **Chiliflocken samt Einweichwasser** verrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Essig abschmecken. Den **Käse** fein reiben.



6. Salat grillen

Den **Mais** beiseitelegen. Den **Salat** auf dem Grill oder in der Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. grillen, bis er leicht gebräunt ist. Den **Mais** vom Kolben schneiden. Den **Salat** mit etwas **Dressing** beträufeln und mit **Käse** bestreuen. Den **Mais**, die **Schnetzel** und die **Zwiebeln** darauf anrichten. Mit dem **übrigen Dressing** und den **Kernen** garnieren.