



Chipotle-„Hähnchen“

auf gegrilltem Salat mit Mais und Käse



ca. 35min



2 Personen

Die leckeren veganen Hähnchenschnetzel 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!

- 1 Packung Romanasalat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 2 frische Maiskolben
- 25g Kürbiskerne
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁴
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ³

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

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

Energie 542kcal, Fett 35.1g,
Kohlenhydrate 25.5g, Eiweiß 26.1g



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 **½ der Chiliflocken** in 2TL des aufgekochten Wassers einweichen.



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



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. 2EL Mayonnaise, 1TL Honig und 1TL Essig mit den **Chiliflocken samt Einweichwasser** verrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Essig abschmecken. Den **Käse** fein reiben.



Bei Verwendung des Grills ein 20x20cm großes Stück Alufolie und ein 15x15cm großes Stück Backpapier zuschneiden. Das Papier auf die Folie legen, die **veganen Hähnchenschnitzel** und die **Zwiebeln** mittig auf das Papier geben und mit 1EL Olivenöl beträufeln. Dann mit der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und das Papier und die Folie zu einem Päckchen verschließen.



Das **Päckchen** auf dem Grill bei mittlerer bis starker Hitze 6–8Min. erwärmen, dabei gelegentlich wenden. Alternativ die Füllung mit 1EL Olivenöl in der Pfanne braten und anschließend würzen. Den **Mais** aus dem Topf nehmen, mit 1TL 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.



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.