



Veganes „Hähnchen“ mit Süßkartoffeln

mit Karottensalat und Erdnüssen



30-40min



2 Personen

Dank unserer leckeren veganen „Hähnchenschnitzel“, die knusprig gebraten und in einer köstlich-klebrigen Sweet-Chili-Glasur vollendet werden, geht die vegane Alternative 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 60.2g, Eiweiß 21.9g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** 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.



4. Chilisauce vorbereiten

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



2. Zutaten vorbereiten

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



5. Veggie-Fleisch braten

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.



3. Limetten-Dip anrühren

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



6. Salat mischen

Den **Wildkräutersalat**, die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit **1EL Limettensaft**, 1EL 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.