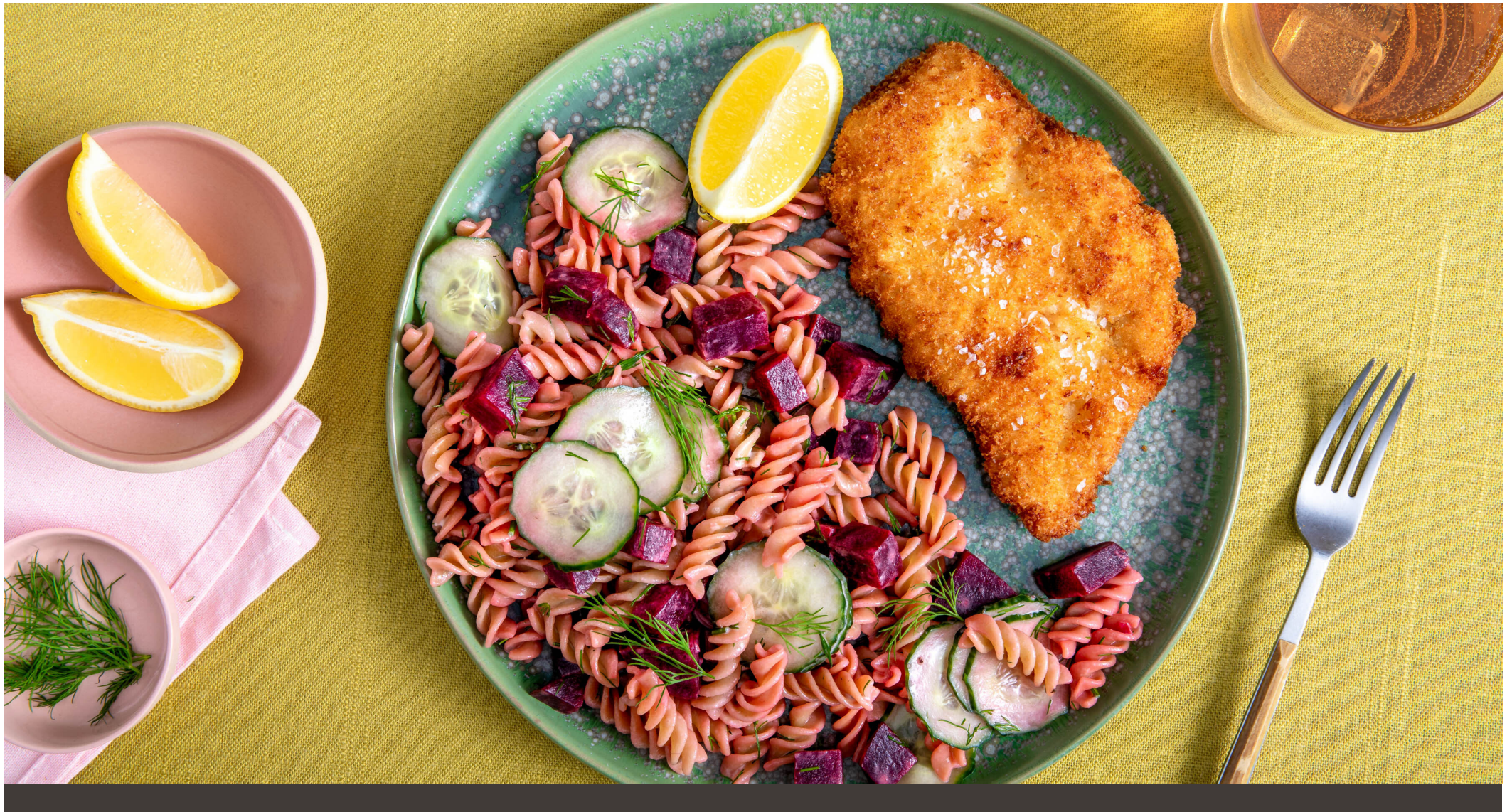




V: Veganes Hähnchenschnitzel mit Pasta

mit Roter Bete, Gurke und Dill



ca. 30min



3-4 Personen

Schnitzel mit Pasta – kann die Welt noch schöner werden? Natürlich kann sie, wenn man es richtig angeht: Das vegane Schnitzel Hähnchen-Art ist schön kross. Dazu gibt es lecker-nussige Vollkornfusilli im fröhlichen Farbrausch: Gurke und Dill fürs frische Grün, Rote Bete für den rosaroten, knackigen Biss. So schön war die Welt schon lange nicht mehr ...

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornfusilli ¹
- 1 große Gurke
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Kochtipps

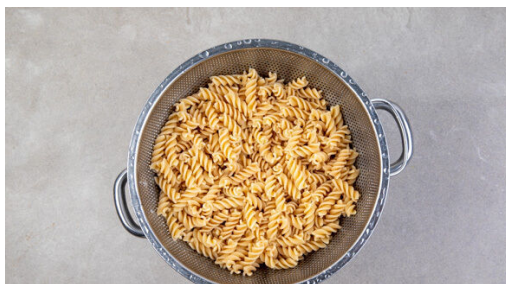
Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümelchen Panko-Paniermehl hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 960kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 106.2g, Eiweiß 27.0g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



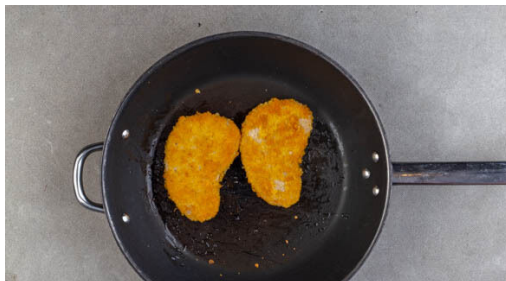
2. Gurke einlegen

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Je 2 kräftige Prisen Salz und Zucker in 2EL hellem Essig auflösen und mit den **Gurkenscheiben** vermengen.



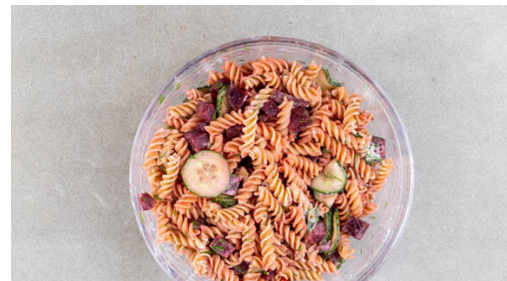
3. Zutaten vorbereiten

Die **Zitrone** vierteln. Den **Dill** fein schneiden. Die **Rote-Bete-Flüssigkeit** vorsichtig abgießen und auffangen. Die **Rote Bete** in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten oder bis sie rundherum goldbraun und knusprig sind.



5. Pasta mischen

Die **Pasta** mit den **Gurken**, der **Roten Bete** samt **Flüssigkeit**, $\frac{2}{3}$ des **Dills** und 4EL veganer Mayonnaise vermengen, nach Geschmack mit Salz würzen.



6. Anrichten und servieren

Die **Schnitzel** und die **Pasta** auf Teller verteilen, nach Belieben mit dem **restlichen Dill** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.