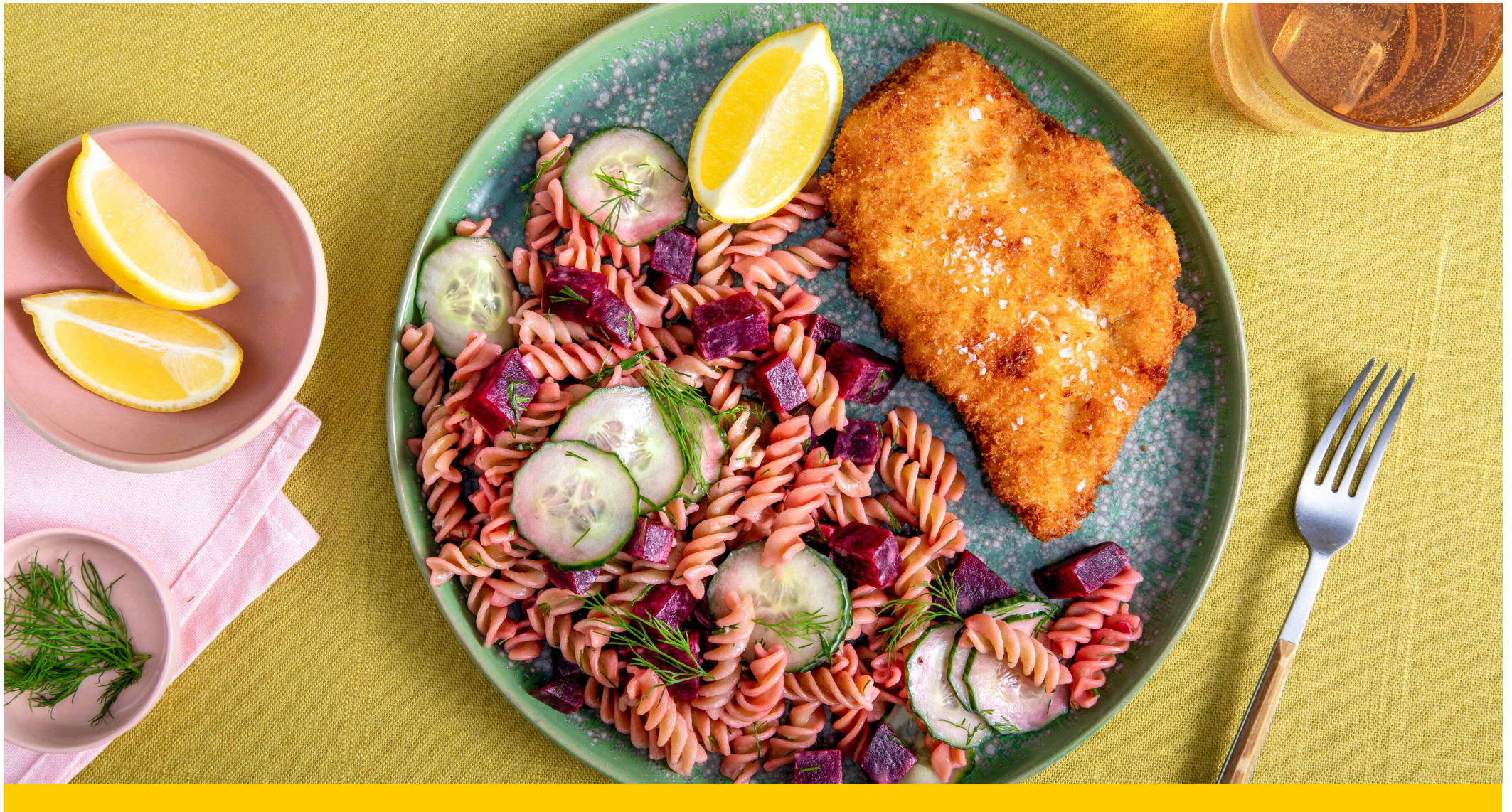




V: Veganes Hähnchenschnitzel mit Pasta

mit Roter Bete, Gurke und Dill



ca. 30min



2 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

- 200g Bio-Vollkornfusilli ¹
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Kochtipps

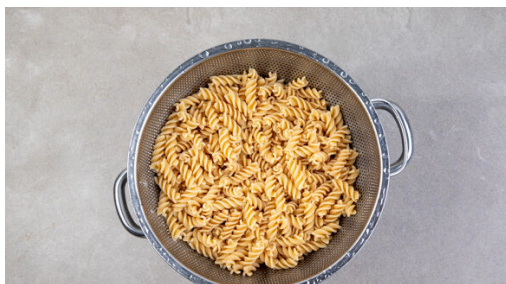
Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümchen Panko-Paniermehl hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 969kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 108.4g, Eiweiß 27.4g



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen 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.



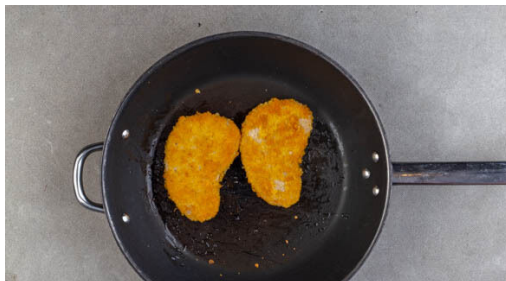
2. Gurke einlegen

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Je 2 Prisen Salz und Zucker in 1EL hellem Essig auflösen und mit den **Gurkenscheiben** vermengen.



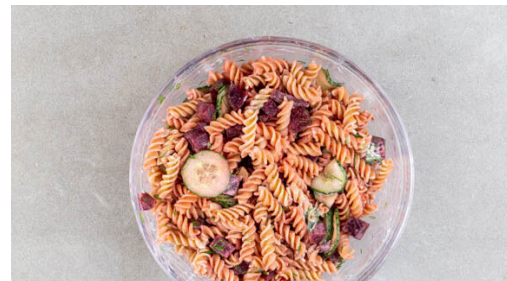
3. Zutaten vorbereiten

Die **Zitrone** vierteln. Den **Dill** fein schneiden. Die **Rote-Bete-Flüssigkeit** vorsichtig abgießen und auffangen. Die **½ der Roten Bete oder mehr** 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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**, **2/3 des Dills** und 2EL 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.