



Superfix: Bunter Tandoori-„Hähnchen“-Salat

mit Kichererbsen, Minze und Cashews



unter 20min



3-4 Personen

Dieser munter-bunte, indisch inspirierte Salat hat es faust dick hinter dem fein gewürzten Joghurtdressing: Da finden sich saftige vegane Hähnchenschnitzel, aromatische Minze, fruchtige Tomaten und viele leckere Kichererbsen. Als wären wir nicht schon wunschlos glücklich, gibt es noch knackige Cashews obendrauf und Knoblauch-Koriander-Naans dazu. Ein wahres Wohlfühlgericht - und im Handumdrehen zubereitet! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 400g Eisberg-Salatmischung
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Packungen Knoblauch-Koriander-Naan ^{1,7}
- 4 Tomaten
- 20g Minze
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 871kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 110.5g, Eiweiß 36.5g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Joghurt** mit 2EL hellem Essig, 1TL Honig und der **Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Salatmischung** gründlich mit dem **Joghurtdressing** vermengen.



4. Naanbrote backen

Die **Naanbrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 5-6Min. im Ofen erwärmen.



2. Schnetzel anbraten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren in 3-5Min. goldbraun anbraten.



5. Salat fertigstellen

Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und ggf. nach Belieben in Streifen schneiden. Die **Tomaten** und die **Minze** mit dem **Salat** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Kichererbsen braten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tandoori-Masala-Gewürzmischung** mit den **Kichererbsen** in die Pfanne geben und ca. 1Min. duftend anbraten. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Naanbrot schneiden

Die **Naanbrote** in Stücke schneiden. Die **Schnetzel-Kichererbsen-Pfanne** mit dem **Salat** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Schnetzel-Kichererbsen-Salat-Mix** mit den **Cashewkernen** garniert servieren, das **Naanbrot** dazu reichen.