



Veganes Hähnchenschnitzel mit Senfsauce

an Ofenkartoffeln und Feldsalat mit Tomate



ca. 35min



3-4 Personen

Schnitzel-Lover aufgepasst: Verblüffend lecker und leicht zubereitet zugleich ist unser veganes Hähnchenschnitzel, das mit einer unwiderstehlich cremigen Paprika-Zwiebel-Sauce mit feiner Senfnote serviert wird. Knusprig-würzige Ofenkartoffeln und ein frischer Feldsalat runden dieses Gaumenerlebnis ab. Willkommen in der Welt des pflanzlichen Genusses!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 150g Violife Creamy
- 100g Feldsalat

- 2EL Senf²
- 1TL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig³

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 733kcal, Fett 37.3g,
Kohlenhydrate 73.1g, Eiweiß 20.9g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und ca. 12Min. im Ofen backen. Dann die **Kartoffeln** mit der **½ der Gewürzmischung** vermengen und weitere 10-15Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



4. Sauce zubereiten

Das **Brühgewürz**, 200ml Wasser und die **restliche Gewürzmischung** in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren 6-8Min. köcheln lassen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln.



5. Schnitzel braten

Die **veganen Schnitzel** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen auf jeder Seite in 3-5Min. goldbraun braten. Vom Herd nehmen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis sie weich und glänzend sind. Währenddessen in einer Salatschüssel 1EL Olivenöl und ½EL Balsamicoessig zu einem **Dressing** verrühren. Die **Tomaten** grob schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



6. Sauce verfeinern

Den **Violife Creamy** und 1TL Mehl einrühren und 2-3Min. sanft köcheln lassen. 2EL Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kartoffeln** mit Salz abschmecken. Den **Feldsalat** mit den **Tomaten** vermengen. Die **Schnitzel** mit der **Sauce** beträufelt neben den **Kartoffeln** und dem **Salat** servieren.