



Veganes Hähnchenschnitzel mit Senfsauce

an Ofenkartoffeln und Feldsalat mit Tomate



ca. 30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 200ml Haferkochcreme
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ¹⁰
- ½TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Senf (10), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 707kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 70.7g, Eiweiß 20.5g



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 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 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.



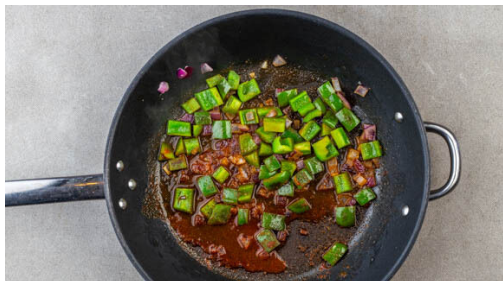
2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **½ der Zwiebel** schälen und grob würfeln, die andere Hälfte für ein anderes Rezept aufheben.



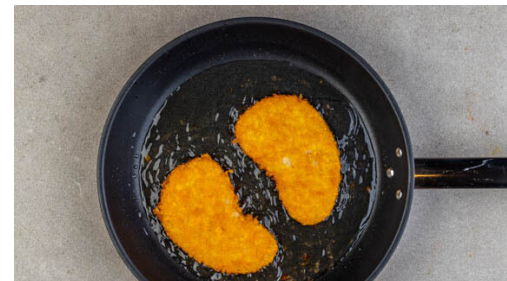
3. Gemüse braten

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



4. Sauce zubereiten

Die **½ des Brühgewürzes**, 100ml Wasser und die **restliche Gewürzmischung** in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren 6-8Min. köcheln lassen.



5. Schnitzel braten

Die **veganen Schnitzel** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit ½EL 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.



6. Sauce verfeinern

Die **½ der Haferkochcreme** und ½TL Mehl in die **Sauce** rühren und 2-3Min. sanft köcheln lassen. 1EL 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.