



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!

- 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

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

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

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

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



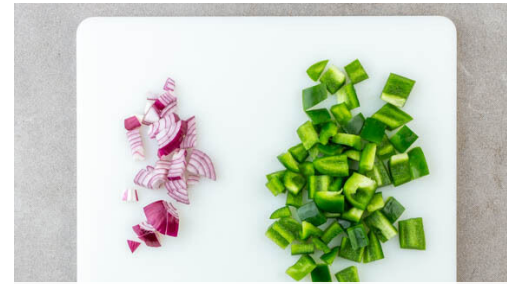
1. Kartoffeln backen

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.



4. Sauce zubereiten

Die **½ des Brühwurzes**, 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.



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.



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.



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.



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.