



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 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ²
- 200ml Haferkochcreme
- 100g Feldsalat

- 2EL Senf ¹
- 1TL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

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

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

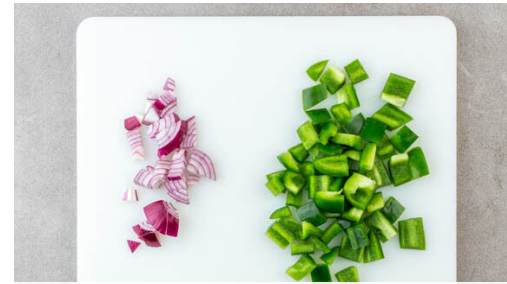
Senf (1), Gluten (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 727kcal, Fett 35.8g,
Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 21.1g



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.



2. Gemüse schneiden

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



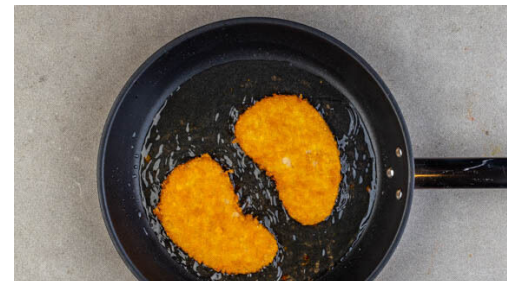
3. Gemüse braten

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.



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.



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.



6. Sauce verfeinern

Die **Haferkochcreme** 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.