



Chipotle-„Hähnchen“

auf gegrilltem Salat mit Mais und Käse



ca. 35min



3-4 Personen

Die leckeren veganen Hähnchenschnitzel von Heura bekommen heute so richtig Feuer ab! Erst brutzeln sie in duftenden Gewürzen auf dem Grill, dann werden sie mit cremig-feuriger Chipotle-Sauce serviert. Die Geschmacksnoten der geräucherten Jalapeños bringen auch den gegrillten Mais- und Romanasalat so richtig in Fiesta-Stimmung. Käseflocken und knusprige Kürbiskerne obendrauf und die Grillparty kann starten!

- 2 Packungen Romanasal
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 4 frische Maiskolben
- 50g Kürbiskerne
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnitzel mediterrane Art ⁴
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ³

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Grill oder Grillpfanne
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Alufolie (für den Grill)
- Backpapier (für den Grill)

Energie 543kcal, Fett 37.4g,
Kohlenhydrate 23.9g, Eiweiß 26.0g



Ggf. den Grill anheizen. 1,5L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Romanasalat** jeweils längs halbieren. Die **Zwiebel** schälen, in **6 Spalten** schneiden und die einzelnen **Zwiebelschichten** voneinander trennen. Die **Chiliflocken** in 2TL des aufgekochten Wassers einweichen.



Bei Verwendung des Grills ein 30x30cm großes Stück Alufolie und ein 20x20cm großes Stück Backpapier zuschneiden. Das Papier auf die Folie legen, die **veganen Hähnchenschnitzel** und die **Zwiebeln** mittig auf das Papier geben und mit 2EL Olivenöl beträufeln. Dann mit der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das Papier und die Folie zu einem Päckchen verschließen.



Die **Maiskolben** schälen, dabei ggf. vorhandene Härchen entfernen. Das übrige aufgekochte Wasser in einen großen Topf gießen, den **Mais** hinzufügen und bei mittlerer Hitze 15–18Min. kochen, bis er goldgelb und saftig ist.



Das **Päckchen** auf dem Grill bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. erwärmen, dabei gelegentlich wenden. Alternativ die Füllung mit 2EL Olivenöl in der Pfanne braten und anschließend würzen. Den **Mais** aus dem Topf nehmen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. garen, bis Röstspuren zu sehen sind. Regelmäßig wenden.



Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. 4EL Mayonnaise, 2TL Honig und 2TL Essig mit den **Chiliflocken samt Einweichwasser** verrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Essig abschmecken. Den **Käse** fein reiben.



Den **Mais** beiseitelegen. Den **Salat** auf dem Grill oder in der Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. grillen, bis er leicht gebräunt ist. Den **Mais** vom Kolben schneiden. Den **Salat** mit etwas **Dressing** beträufeln und mit **Käse** bestreuen. Den **Mais**, die **Schnetzel** und die **Zwiebeln** darauf anrichten. Mit dem **übrigen Dressing** und den **Kernen** garnieren.