



Veganes Hähnchen mit Erdnusssauce

auf Pommes mit Romanasalat und Gurke



30-40min



3-4 Personen

Was hier nach einem köstlich-appetitlichen Chaos aussieht, ist tatsächlich eine wohlüberlegte Komposition. Mit knusprig gebackenen Pommes, würzigen veganen Hähnchenschnitzeln von Heura, einer cremigen Erdnusssauce und frischem Salat und Gurke ist das Soulfood, wie es alle lieben und zum Tellerabschlecken gut! Als feines Extra streust du noch ganz nach Belieben kleine Zwiebelwürfel obendrauf. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel²
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. Erdnussbutter¹
- 50ml Ketjap Manis²
- 1 Zwiebel
- 2 Pck. Romanasalat
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Erdnüsse (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 27.1g



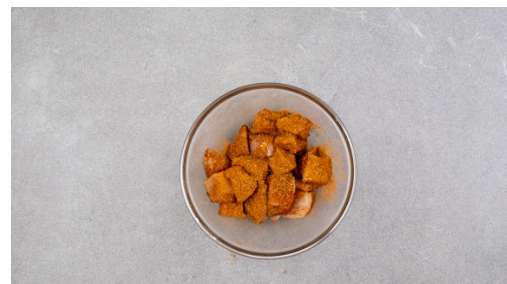
1. Pommes backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in pommesartige Stifte schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und 25-30Min. im Ofen backen, bis die **Pommes** knusprig und leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Sauce zubereiten

Die **Erdnussbutter** in einem kleinen Topf mit 100ml Wasser verrühren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Das **Ketjap Manis** unterrühren und 1-2Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



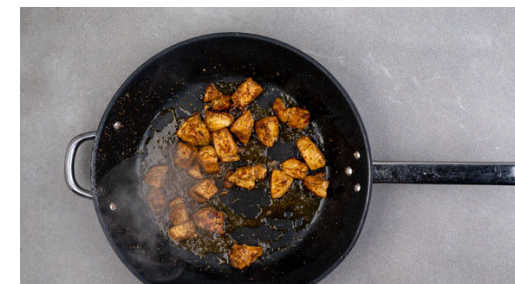
2. Schnetzel verfeinern

Die **veganen Hähnchenschnetzel** mit der **Gewürzmischung** vermengen.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und sehr fein würfeln. Das Strunkende dünn abschneiden und den **Salat** quer in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.



3. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-6Min. rundum goldbraun anbraten.



6. Anrichten und servieren

Den **Salat**, die **Gurken** und die **veganen Hähnchenschnetzel** auf den **Pommes** anrichten. Mit der **Erdnussauce**, den **Zwiebeln** und je 1EL Mayonnaise garnieren und servieren.