



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 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 vegane Hähnchenschnitzel¹
- 200ml Haferkochcreme
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Senf²
- ½ TL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig³

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 20.8g



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 1 EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und ca. 12 Min. im Ofen backen. Dann die **Kartoffeln** mit der **½ der Gewürzmischung** vermengen und weitere 10-15 Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



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 6-8 Min. köcheln lassen.



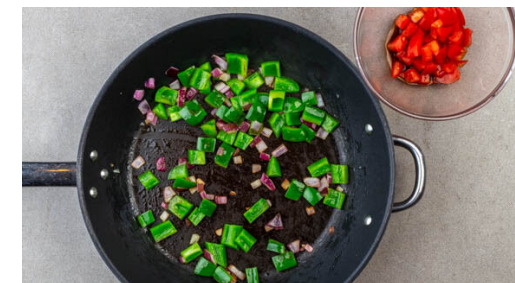
2. Gemüse schneiden

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 ½ EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen auf jeder Seite in 3-5 Min. 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 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, bis sie weich und glänzend sind. Währenddessen in einer Salatschüssel ½ EL Olivenöl und 1 TL Balsamicoessig zu einem **Dressing** verrühren. Die **Tomate** grob schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



6. Sauce verfeinern

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