



Veganes Schnitzel mit Tomaten-Kapern-Sauce

mit Tagliatelle und Rucolasalat



ca. 20min



2 Personen

Auch vegan weiß die italienische Küche zu überzeugen. Hier wird leckeres veganes Hähnchenschnitzel auf Pasta serviert. Die feine Sauce aus frischen Kirschtomaten, Schalotte und Kapern geizt nicht an Aroma. Dazu noch ein würziger Rucolasalat, schon kann die kulinarische Reise zum Stiefel losgehen. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Tagliatelle ¹
- 1 Schalotte
- 5 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Kapern
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 26.8g, Kohlenhydrate 107.3g, Eiweiß 27.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen und längs in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **½ der Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



4. Sauce köcheln

Die **Tomaten**, die **Kapern**, 150ml Wasser und die **½ des Brühgewürzes** zugeben und abgedeckt 3-5Min. köcheln lassen, bis eine sämige **Sauce** entsteht.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



3. Schalotten braten

2EL vegane Margarine in einer mittelgroßen Pfanne schmelzen, dann die **Schalotten** in die Pfanne geben und 3-5Min. braten, bis sie glasig und sehr weich sind.



6. Salat zubereiten

½EL Olivenöl und ½EL Balsamicoessig zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Rucola** untermengen. Die **Pasta** und die **Petersilie** mit der **Sauce** vermengen. Die **Schnitzel** in Tranchen schneiden, auf der **Pasta** anrichten und mit dem **Rucolasalat** servieren.