



Veggieschnitzel auf Ananas-Slaw

mit knusprigen Cajun-Kichererbsen



ca. 20min



3-4 Personen

Heute geht es bunt zu auf unserem Teller: Gelb und violett sind sogenannte Komplementärfarben – das ist zwar für die Optik wichtiger als für den Geschmack, aber wir versprechen dir, dass auch die Aromen sich hier wunderbar ergänzen: knackiger Rotkohl-Slaw trifft auf zartes Veggieschnitzel, fruchtige Ananas auf würzig gebratene Kichererbsen. Das ist große Küchenkunst!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Stücke Rotkohl
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Dose Ananas
- 4 Bohnenschnitzel ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sieb

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

Kochtipps

Für besonders fixe und feine Rotkohlstreifen einen Gemüsehobel verwenden.

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 721kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 63.1g, Eiweiß 21.4g

1

1. Slaw anmachen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gründlich mit Küchentuch trocken tupfen (siehe auch Schritt 6). 4EL Mayonnaise mit 2EL Essig, ½TL Salz und der **Sriracha-Sauce** nach Geschmack verrühren. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und gründlich mit dem **Dressing** verkneten, dann beiseitestellen.

4

4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in der Kichererbsenpfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4Min. braten, bis sie goldbraun sind, dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.

2

2. Kichererbsen braten

In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, dann die **Kichererbsen** zugeben und in 3-5Min. goldbraun und knusprig braten. Die **Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz unterrühren, dann die **Kichererbsen** aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne wird weiterverwendet.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Ananasstücke** unter den **Rotkohl-Slaw** heben und den **Slaw** auf Tellern anrichten, dabei möglichst viel Flüssigkeit zurückhalten. Die **Kichererbsen** und die **Schnitzelstreifen** auf dem **Ananas-Rotkohl-Slaw** anrichten und servieren.

3

3. Ananas abtropfen

Die **Ananasstücke** in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, sodass sie möglichst viel Flüssigkeit verlieren.

6

6. Abreibung

Die Kichererbsen sollen gut trocknen, damit sie in der Pfanne schön knusprig werden und das Fett nicht spritzt, wenn die Kichererbsen in die Pfanne kommen. Dazu kannst du die Kichererbsen auch zwischen zwei Lagen Küchenpapier geben und trocken rubbeln.