



Veggieschnitzel auf Ananas-Slaw

mit knusprigen Cajun-Kichererbsen



ca. 20min



2 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße 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 730kcal, Fett 40.7g, Kohlenhydrate 64.4g, Eiweiß 21.8g

1

1. Slaw anmachen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gründlich mit Küchenkrepp trocken tupfen (siehe auch Schritt 6). 2EL Mayonnaise mit 1EL Essig, 1 kräftigen Prise 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 1EL 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 mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, dann die **Kichererbsen** zugeben und in 3-5Min. goldbraun und knusprig braten. Die **½ der Gewürzmischung** (oder mehr nach Geschmack) 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 **½ der 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.