



Veggie-Hähnchenschnitzel auf Penne

mit buntem Gemüse in cremiger Sauce



ca. 25min



2 Personen

Pasta mit cremiger Sauce ist ja so schon eine absolute Gaumenfreude, aber wenn dann noch ein knuspriges Schnitzel dazukommt, wird die Freude zum Riesenspaß. Unser Schnitzel schmeckt fast wie Hähnchen, enthält aber keinerlei Fleisch und begeistert wirklich alle am Tisch. In der Pastasauce tummelt sich ein bunter Gemüsemix, der unseren Tellern Farbe und Geschmack verleiht. Garniert wird mit Pflaumen-Gewürz-Chutney und Käse.

Was du von uns bekommst

- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Bio-Penne²
- 1 Stückchen Hartkäse^{1,3}
- 2 vegane Hähnchenschnitzel²
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney⁴
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 75ml Milch³
- 1EL Butter³
- 1TL Weizenmehl²
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 124.3g, Eiweiß 32.1g



1. Gemüsemix anbraten

1EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Den **Gemüsemix** zugeben und 6-8Min. anbraten, bis er weich und leicht goldbraun ist. Die **Gewürzmischung** unterheben.



2. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Knoblauch mitbraten

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Hitze der Pfanne reduzieren, den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten, bis er duftet. Das **Gemüse** mit 1TL Mehl bestäuben und alles vermengen.



4. Sauce zubereiten

Nach und nach 75ml Milch und **150ml Pastawasser** in die Pfanne gießen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** 3-5Min. köcheln lassen, bis sie eindickt. Den **Käse** fein reiben, dann die **Pasta** und die **½ des Käses** mit der **Sauce** vermengen.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 2-3Min. goldbraun braten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die **Schnitzel** auf der **Gemüsepasta** anrichten und mit dem **Chutney** sowie dem **restlichen Käse** garniert servieren.



6. Aufenthalt im Warmen

Wer keine zweite Pfanne verwenden möchte, kann die Schnitzel auch im Ofen zubereiten. Dafür die Schnitzel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im 200°C heißen Ofen in ca. 10Min. goldbraun backen.