



Würzige „Hähnchen“-Pfanne vegan

mit Pasta und buntem Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Mit einfachen Dingen richtig was hermachen? Genau dafür steht Dinnerly! Unsere leckere „Hähnchen“-Pfanne mit veganen Schnitzeln von Heura, Paprika und Zucchini ist einfach und wahrhaft fix zubereitet. Und die Penne haben wir nicht ohne Grund für dieses Gericht ausgewählt: In dem Loch in der Mitte sammelt sich immer ein bisschen extra Sauce, die sich dann beim Draufbeißen offenbart. Ein ganz besonderes Vergnügen!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ¹
- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 629kcal, Fett 12.2g, Kohlenhydrate 93.4g, Eiweiß 29.0g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** längs vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



4. Sauce köcheln

Die **Schnetzel** und das **Gemüse** mit 2EL Mehl vermengen. Mit 500ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** und 2EL Ketchup einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen. (Siehe auch Schritt 6.)



2. Pasta kochen

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



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** zu den **Schnetzeln** und dem **Gemüse** in die Pfanne geben und unterheben. Die „**Hähnchen**“-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



3. Schnetzel & Gemüse braten

Die **vegane Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Zucchini** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und die Hitze reduzieren.



6. Kann denn ...

Sünden sind relativ. Ob Liebe eine ist, da ist das Urteil wohl noch nicht endgültig gefallen. Wir persönlich lieben Cremigkeit, aber über die potenzielle Sünde muss jeder selbst entscheiden: Am Schluss pflanzliche Milch statt Wasser verwenden – schmecken wird es mit Sicherheit! Ganz unsündig und ebenfalls delikats: ein würziger Schliff mit getrocknetem Oregano.