



Veganes „Chicken“ Tex-Mex-Style

an Süßkartoffeln und Cashew-Limetten-Sauce



ca. 35min



3-4 Personen

Wir hatten mal wieder Lust auf Pulled Chicken – das ist soft gegartes und in kleine Stücke gezupftes Hähnchenfleisch. Eigentlich wird es stundenlang bei kleiner Flamme geröstet, um die samtweiche, saftige Konsistenz zu bekommen. Wir bei Dinnerly stehen aber für schnelles Abendessen, deshalb gibt es bei uns heute die fixere und vegane Variante aus der Pfanne, mit den köstlichen veganen Hähnchenschnitzeln von Heura.

Was du von uns bekommst

- 50g Cashewkerne ³
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Senf (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 580kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 47.2g, Eiweiß 21.5g



1. Cashews köcheln

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Cashews** mit ½TL Salz in einen kleinen Topf geben und gerade mit Wasser bedecken. Das Wasser aufkochen und die **Cashews** abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in mundgerechte Stücke schneiden, mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen.



4. Sauce pürieren

1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Die **Schale von 1 Limette** abreiben. **Dieselbe Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **Cashews** in ein Sieb abgießen, dabei das **Kochwasser** auffangen. Die **Cashews** mit **2-4TL Limettensaft, 4EL Kochwasser** und dem Knoblauch in einem hohen Gefäß fein pürieren.



2. Gemüse zubereiten

Die **Süßkartoffeln** im Ofen in 18-24Min. goldbraun und gar backen (siehe auch Schritt 6). Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. 4TL Olivenöl mit 2TL hellem Essig, 1TL Senf und 1TL Zucker zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Paprika** und die **Lauchzwiebeln** mit dem Dressing vermengen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Limettenabrieb** unter die **Sauce** rühren und je nach Konsistenz mehr **Kochwasser** zugeben. Die **Schnetzel** nach Belieben mit 2 Gabeln oder den Fingern weiter zerzupfen. Das **Pulled Chicken** und den **Paprika-Lauchzwiebel-Salat** auf den **Süßkartoffeln** anrichten und mit der **Cashewsauce** sowie den **Limettenspalten** garniert servieren.



3. Schnetzel braten

Die **vegane Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten 4-5Min. anbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen, die **Gewürzmischung** unterheben und die **Schnetzel** bis zum Servieren beiseitestellen.



6. Lust auf Käse?

Die Gewürze der Tex-Mex-Küche vertragen sich auch gut mit Käse: Wenn es auf deinem Teller etwas reichhaltiger zugehen darf, dann kannst du die Süßkartoffeln für die letzten Minuten im Ofen noch mit ein bisschen geraspeltm Käse (oder dem veganen Pendant) bestreuen und ihn schmelzen lassen, bevor du die Süßkartoffelstücke mit dem Pulled Chicken und Gemüse verputzt.