



Veganes Schnitzelsandwich

mit Mangosalsa und Madras-Gemüse



ca. 40min



4 Portionen

Veggie-Schnitzel finden wir richtig super: Sie sind dem Original optisch und geschmacklich verdächtig ähnlich und man kann mit ihnen all die leckeren Sachen zaubern, die man auch mit normalem Schnitzel macht. Zum Beispiel den Klassiker, ein herrlich knuspriges Schnitzelsandwich. Das servieren wir heute mit einer leicht pikanten Tomatensalsa mit süßlichem Mangochutney, dazu gibt's Röstgemüse mit Curry und Erdnuss. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 1 rote Zwiebel
- 2 Jalapeño-Chilischoten
- 3 Tomaten
- 2 Pck. Mangochutney
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler

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

Kochtipp

Wer das Gericht nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Erdnüsse (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1008kcal, Fett 41.3g, Kohlenhydrate 124.8g, Eiweiß 28.5g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in 3-4cm lange Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 2EL Pflanzenöl, dem **Currypulver** sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen und ca. 15Min. im Ofen rösten.



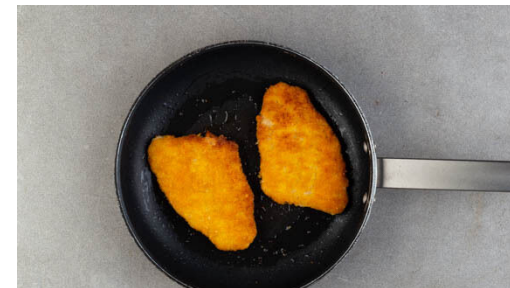
4. Brötchen backen

Die **Brötchen** 6-8Min. im Ofen aufbacken.



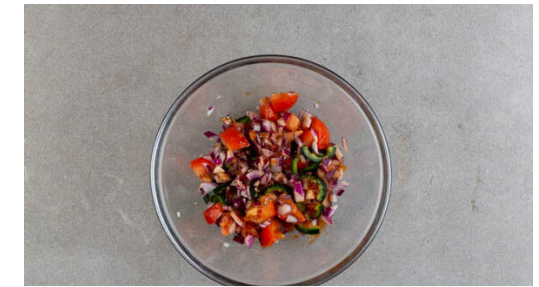
2. Salsa vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Chilis** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** in 1-2cm große Stücke schneiden.



5. Schnitzel braten

3EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne mittelhoch erhitzen. Die **Schnitzel** bei mittlerer Hitze 3-4Min. von jeder Seite braten, bis sie warm und knusprig sind.



3. Salsa fertigstellen

Das **Chutney**, die **Zwiebeln**, die **Chilistreifen**, die **Tomaten**, 2EL Ketchup und 1TL Essig zu einer **Salsa** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Für weniger Schärfe weniger **Chilistreifen** verwenden.



6. Schnitzel schneiden

Die **Schnitzel** in Streifen schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und mit insgesamt 4EL veganer Mayonnaise bestreichen. Mit den **Schnitzelstreifen** und der **Salsa** füllen. Das **Madras-Gemüse** mit den **Erdnüssen** garnieren und mit den **Sandwiches** servieren.