



Veganes „Hähnchen“ mit Süßkartoffeln

mit Karottensalat und Erdnüssen



30-40min



2 Portionen

Dank unserer leckeren veganen „Hähnchenschnitzel“ von Heura, die knusprig gebraten und in einer köstlich-klebrigen Sweet-Chili-Glasur vollendet werden, geht die vegane Alternative glatt als das Original durch! Serviert auf Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Limetten-Dip, dazu ein Wildkräutersalat mit Karotte und knackigen Erdnüssen – fertig ist der Feelgood-Genuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 50g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 40.0g,
Kohlenhydrate 52.0g, Eiweiß 21.6g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Mit 2TL Olivenöl sowie ½TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen in 25-30Min. goldbraun backen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Limette** halbieren und auspressen.



3. Limetten-Dip anrühren

Für den **Dip** 2EL vegane Mayonnaise mit **1EL Limettensaft** verrühren.



4. Chilisauce vorbereiten

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit 1EL Wasser verrühren.



5. Veggie-Fleisch braten

Das **Veggie-Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten. Anschließend die **Sweet-Chili-Sauce** dazugeben und ½-1Min. mitbraten, bis die **Sauce** etwas eingedickt und das **Veggie-Fleisch** vollständig davon bedeckt ist. Mit Salz abschmecken.



6. Salat mischen

Den **Wildkräutersalat**, die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit **1EL Limettensaft**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Süßkartoffeln**, das **Veggie-Fleisch** und den **Salat** auf Teller verteilen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren. Den **Limetten-Dip** dazu reichen.