



Veganes Süßkartoffel-„Hähnchen“-Gratin

mit Salat und Kräutermayonnaise



30-40min



2 Personen

Dieses Gericht ist bei den Niederländern unter dem Namen „Kapsalon“ bekannt – übersetzt bedeutet das „Friseursalon“! Warum man ein Gericht so nennt? Na, weil einer der Erfinder seinerzeit als Friseur arbeitete. Mal sehen, ob sich der skurrile Name für das köstliche Gericht aus Süßkartoffelpommes und knusprigem veganem „Hähnchen“, das mit Tomatensalat und Knobi-Kräutersauce serviert wird, auch bei uns durchsetzen kann.

- 1 Süßkartoffel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 10g frisches Basilikum & Minze
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 1 Eisbergsalat
- 1 Tomate

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 763kcal, Fett 47.9g,
Kohlenhydrate 57.5g, Eiweiß 22.8g



4. Kräutermayo zubereiten

2. Pommes backen



5. Salat zubereiten

3. Veggie-Fleisch verfeinern

A black frying pan filled with cooked, golden-brown chicken pieces, resting on a light gray surface.

6. Veggie-Fleisch braten

Das **vegane Hähnchenfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 3Min. anbraten, dabei nicht umrühren. Die **vegane Hähnchenteile** einzeln wenden und noch ca. 1Min. braten. Den **Salat**, die **Tomaten** und das **vegane Hähnchenfleisch** auf den **Pommes** anrichten. Mit der **Kräutermayo** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.