



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.

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel⁶
- 10g frisches Basilikum & Minze
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise^{10,12}
- 1 Eisbergsalat
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Pommes vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in 1cm breite Scheiben, dann in fingerlange, ca. 1cm dicke Stifte schneiden. In einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen, um möglichst viel Stärke zu entfernen, dann in einem sauberen Küchentuch gut trocken tupfen.



2. Pommes backen

Die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Mehl und 1/2TL Salz vermengen, dann 2EL Olivenöl untermengen. Die **Pommes** gleichmäßig verteilen und 25-30Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



3. Veggie-Fleisch verfeinern

1 **Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. 2EL Olivenöl mit dem **gewürfelten Knoblauch**, dem **Zitronenabrieb**, der **1/2 des Oregano** und 1 Prise Salz verrühren. Das **vegane Fleisch** untermengen und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.



4. Kräutermayo zubereiten

Die **Basilikum**- und die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. Den **restlichen Knoblauch** schälen. Die **Kräuter** mit dem **Knoblauch**, der **Mayonnaise** und **1EL Zitronensaft** in einem hohen Gefäß fein pürieren und die **Kräutermayonnaise** mit Salz abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.



5. Salat zubereiten

Die **1/2 des Salats** in feine Streifen schneiden. Der **übrige Salat** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Tomate** in Spalten schneiden. Aus 1EL Olivenöl, **1EL Zitronensaft** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Die **Salatstreifen** mit den **Tomaten** und dem **Dressing** vermengen.



6. Veggie-Fleisch braten

Das **vegane Hähnchenfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 3Min. anbraten, dabei nicht umrühren. Die **veganen 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.