



Veganes „Hähnchen“ mit Süßkartoffeln

mit Karottensalat und Erdnüssen



30-40min



4 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

- 4 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 2 unbehandelte Limetten
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 100g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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 666kcal, Fett 38.6g,
Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 21.2g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Mit 1EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen im Ofen in 25-30Min. goldbraun backen. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



2. Zutaten vorbereiten

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



3. Limetten-Dip anrühren

Für den **Dip** 4EL vegane Mayonnaise mit **2EL Limettensaft** verrühren.



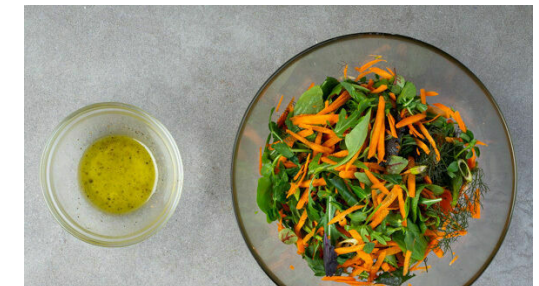
4. Chilisauce vorbereiten

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit 1-2EL Wasser verrühren.



5. Veggie-Fleisch braten

Das **Veggie-Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 **2EL Limettensaft**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen 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.