



Veganes Hähnchenschnitzel mit Thai-Würzsauce

auf Glasnudeln und Weißkohl-Tomaten-Salat



ca. 20min



2 Portionen

Die Küche Südostasiens ist stets ein besonderer Genuss. Sie umgarnt uns mit Düften und Aromen, die unterschiedlicher nicht sein könnten: Süß, säuerlich, herb oder frisch – letztlich passt alles auf wunderbare Weise zusammen. Unsere veganes Hähnchenschnitzel etwa erfreut sich der Nachbarschaft von Chili, Limette, Knoblauch, Koriander und einer Vielzahl von Gewürzen. Dazu ein raffinierter Salat und knackige Erdnüsse. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 200g geschnittener Weißkohl
- 2 Tomaten
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 10g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 567kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 80.1g, Eiweiß 17.9g



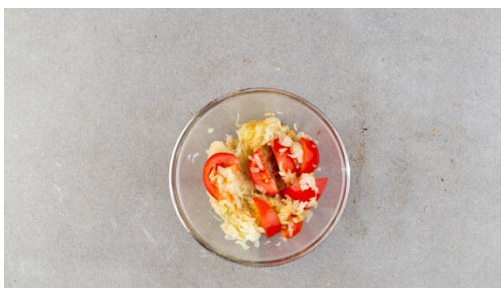
1. Gemüse vorbereiten

Den **Weißkohl** mit ½TL Salz vermengen und 1-2Min. kräftig durchkneten, bis der **Kohl** weicher wird. Dann in ein Sieb geben und für mind. 5Min. zum Abtropfen beiseitestellen. Die **Tomaten** in Spalten schneiden.



4. Nudeln garen

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2-mal durchschneiden.



2. Salat mischen

Den abgetropften **Weißkohl** mit den Händen auspressen, um möglichst viel Flüssigkeit zu entfernen. Die **Tomaten** und den **Weißkohl** mit 1EL Essig, 1TL Zucker und **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** vermengen und ziehen lassen.



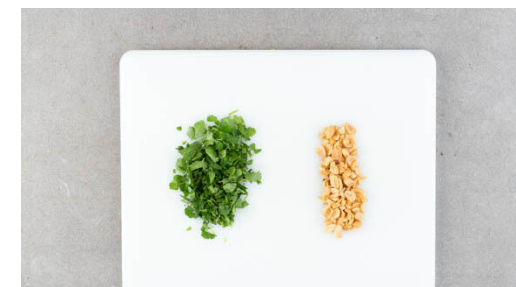
5. Schnitzel braten

Die **veganen Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite in ca. 3Min. goldbraun und gar braten.



3. Sauce zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ der Chilischote oder mehr nach Geschmack** in feine Ringe schneiden, ggf. die Kerne entfernen. Den **Knoblauch**, die **Chili**, 3EL Wasser, **¾ des Limettensafts** und 1TL Zucker verrühren. Ggf. **übrigen Limettensaft** über den **Weißkohl-Tomaten-Salat** träufeln.



6. Garnitur vorbereiten

Den **Koriander** grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob zerkleinern. Die **Schnitzel** in breite Streifen schneiden und auf dem **Weißkohl-Tomaten-Salat** und den **Nudeln** anrichten. Mit **Koriander** und **Erdnüssen** bestreuen und mit der **Sauce** beträufelt servieren.