



Veganes Hähnchenschnitzel mit Thai-Würzsauce

auf Glasnudeln und Weißkohl-Tomaten-Salat



ca. 20min



4 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

- 400g geschnittener Weißkohl
- 4 Tomaten
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 20g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große 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.

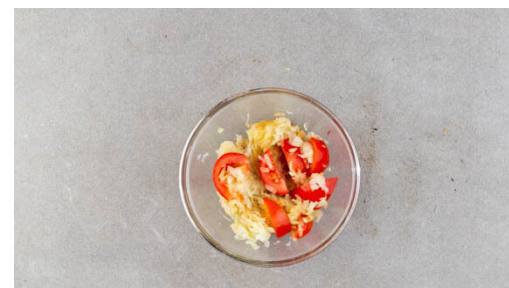
Nährwertangaben pro Portion

Energie 566kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 17.9g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Weißkohl** mit 1TL 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.



2. Salat mischen

Den abgetropften **Weißkohl** mit den Händen auspressen, um möglichst viel Flüssigkeit zu entfernen. Die **Tomaten** und den **Weißkohl** mit 2EL Essig, 2TL Zucker und **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** vermengen und ziehen lassen.



3. Sauce zubereiten

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden, ggf. die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** und die **Chili** mit 6EL Wasser, **¾ des Limettensafts** und 2TL Zucker verrühren, nach Geschmack mit Salz nachwürzen. Ggf. **übrigen Limettensaft** über den **Weißkohl-Tomaten-Salat** träufeln.



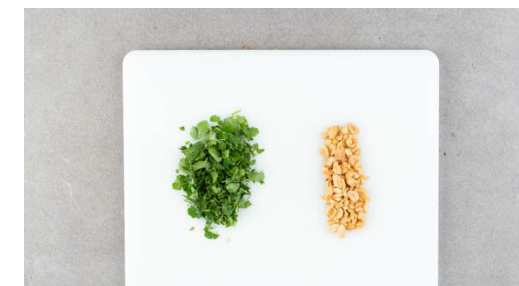
4. Nudeln garen

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.



5. Schnitzel braten

Die **veganen Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite in ca. 3Min. goldbraun und gar braten.



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.