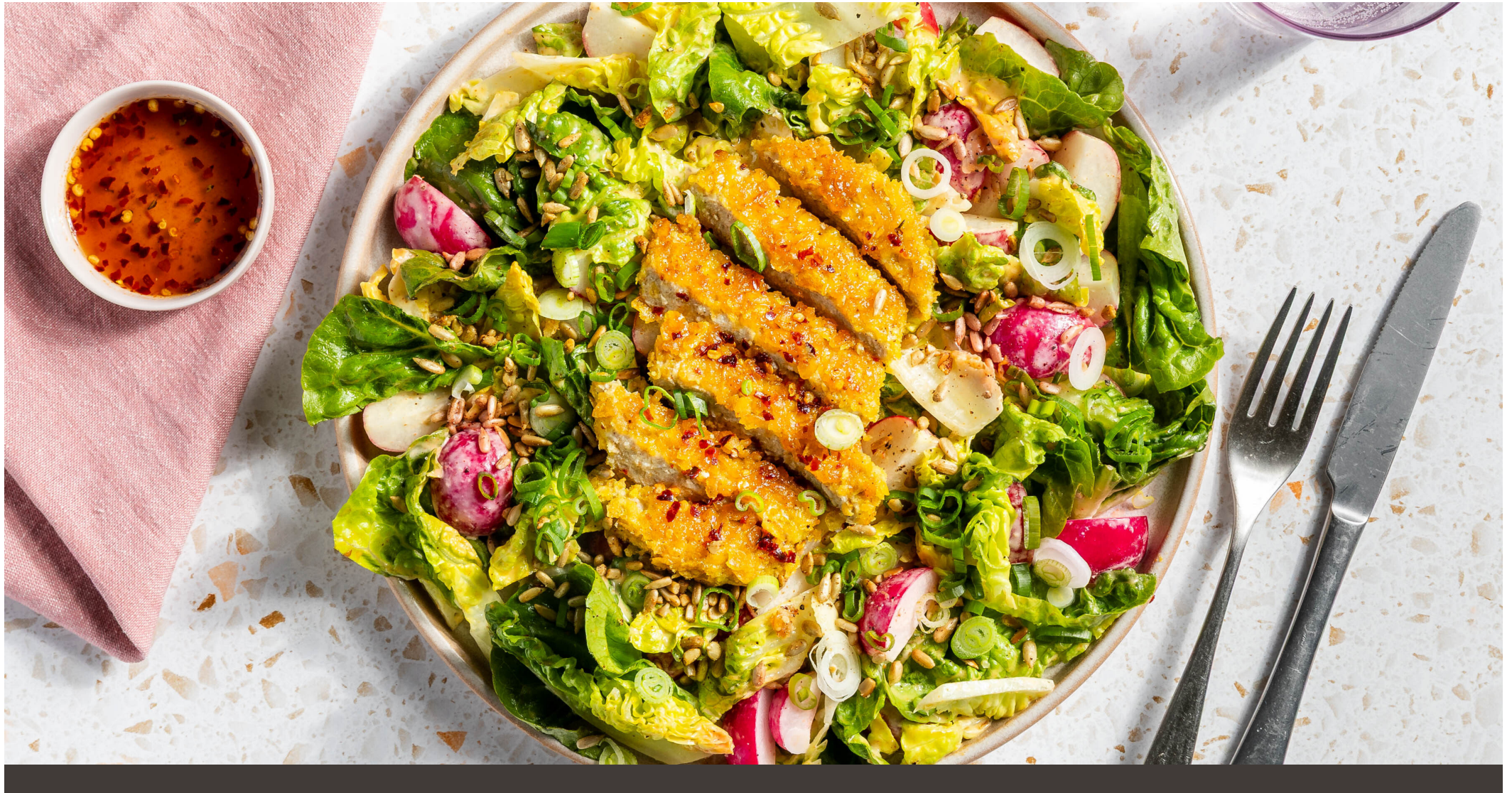


# MARLEY SPOON



## Veggie-Schnitzel mit scharfem Honig

auf Radieschensalat mit Sonnenblumenkernen



ca. 30min



4 Portionen

Es geht schnell, es ist außergewöhnlich, es ist scharf, es ist hübsch anzusehen und hat wenige Kalorien – was kann das wohl sein? Knuspriges Veggie-Schnitzel trifft auf scharfen Honig und entfaltet ein spannungsreiches Spiel aus Würze und Süße. Dazu bringen ein frischer Radieschensalat und geröstete Sonnenblumenkerne angenehme Knackigkeit und Leichtigkeit auf den Teller. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Sonnenblumenkerne
- 4 vegane Hähnchenschnitzel <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 6.08EL Honig
- 4EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 1TL Senf <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne

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

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

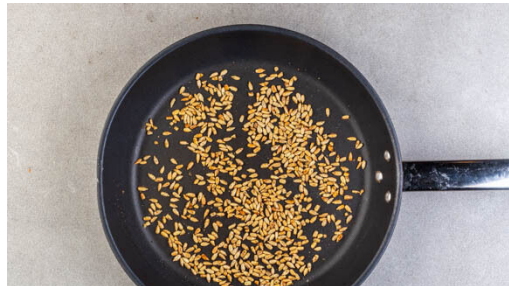
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 510kcal, Fett 29.0g,  
Kohlenhydrate 41.1g, Eiweiß 16.9g



### 1. Honigmischung zubereiten

In einem kleinen Topf 6EL Honig, 1TL Essig, **1TL Chiliflocken (oder mehr nach Geschmack)** sowie **1 kräftige Prise Gewürzmischung** und etwas Salz verrühren und zum Köcheln bringen, dann die Hitze ausstellen und beiseitestellen. Die **Honigmischung** mit Salz und Essig abschmecken. **Tipp:** Die **Mischung** sollte so flüssig sein, dass man sie träufeln kann.



### 4. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl, **½TL Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz bei mittlerer Hitze in 3-4Min. goldbraun und duftend rösten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswischen.



### 2. Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel 4EL Mayonnaise mit 2TL Pflanzenöl, 1TL Senf, 1TL Honig, 1TL Essig, 1TL Wasser, **1TL Gewürzmischung** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr Wasser zugeben.



### 5. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.



### 3. Gemüse schneiden

Den **Salat** vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die **Radieschen** vierteln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Dann das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Schnitzel** mit etwas **scharfem Honig** beträufeln und mit 1 Prise Salz würzen. Den **Salat** mit dem **Gemüse samt Dressing** vermengen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die **Schnitzel** in Tranchen schneiden, auf dem **Gemüsesalat** anrichten, nach Belieben mit mehr **scharfem Honig** beträufeln und mit den **Sonnenblumenkernen** garniert servieren.