

MARLEY SPOON



Veggie-Schnitzel mit scharfem Honig

auf Radieschensalat mit Sonnenblumenkernen



ca. 30min



2 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
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Sonnenblumenkerne
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ²

Was du zu Hause benötigst

- 3.08EL Honig
- 2EL Mayonnaise ¹
- ½TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße 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.

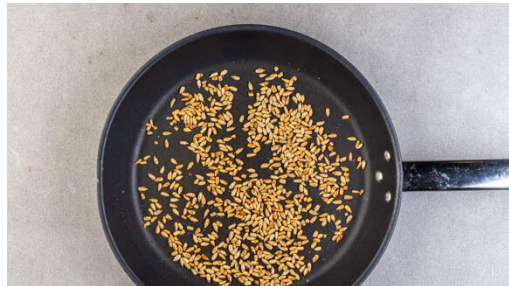
Nährwertangaben pro Portion

Energie 586kcal, Fett 30.1g,
Kohlenhydrate 56.9g, Eiweiß 17.6g



1. Honigmischung zubereiten

In einem kleinen Topf 3EL Honig, ½TL Essig, ½TL **Chiliflocken (oder mehr nach Geschmack)** sowie **1 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 mittelgroßen Pfanne mit ½TL Pflanzenöl, ¼TL **Gewürzmischung** und 1 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 2EL Mayonnaise mit 1TL Pflanzenöl, ½TL Senf, ½TL Honig, ½TL Essig, ½TL Wasser, ½TL **Gewürzmischung** sowie je 1 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 1EL 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.