

MARLEY SPOON



Veggie-Schnitzel mit scharfem Honig

auf Radieschensalat mit Sonnenblumenkernen



ca. 30min



4 Portionen

Schnell, raffiniert, vegetarisch: Unser knuspriges Veggie-Schnitzel überrascht mit einer Liaison aus feurigem Hot Honey, die eine aufregende Balance zwischen Süße und Schärfe kreiert. Serviert mit einem leichten, frischen Salat mit Radieschen und angerösteten Sonnenblumenkernen bringt diese Kreation Farbe, Eleganz und eine wunderbare Knackigkeit auf deinen 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 ²

Was du zu Hause benötigst

- ca. 6½EL Honig
- 4EL Mayonnaise ¹
- 1TL Senf ³
- 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.

Kochtipp

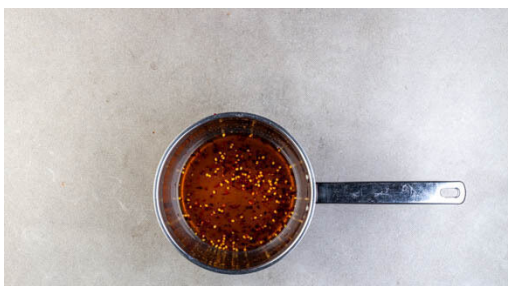
Wer mag, kann die Radieschen für eine feinere Textur mit einem Gemüsehobel oder einem Messer in dünne Scheiben schneiden.

Allergene

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

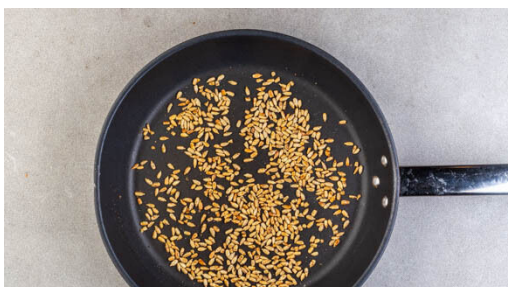
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Honigmischung zubereiten

In einem kleinen Topf 6EL Honig, 1TL Essig, **1TL Chiliflocken** sowie je **1 kräftige Prise Gewürzmischung** und Salz verrühren und zum Köcheln bringen, dann vom Herd nehmen und beiseitestellen. Mit Salz, Essig und ggf. mehr **Chiliflocken** abschmecken. **Tipp:** Die **Mischung** sollte so flüssig sein, dass man sie träufeln kann. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.



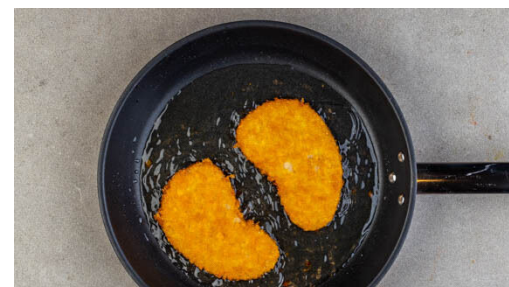
4. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl, **½TL Gewürzmischung** und ¼TL Salz bei mittlerer Hitze in 3–4Min. goldbraun und duftend anrösten. 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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr Wasser zugeben.



5. Schnitzel braten

Die **vegane 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 in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben, aber noch nicht vermengen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Schnitzel** mit etwas **scharfem Honig** beträufeln und mit Salz würzen. Die **Salatzutaten** mit dem **Dressing** vermengen und den **Salat** mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die **Schnitzel** in Tranchen schneiden und auf dem **Radieschensalat** anrichten. Nach Belieben mit mehr **scharfem Honig** beträufeln und mit den **Sonnenblumenkernen** garniert servieren.