

MARLEY SPOON



Veggie-Schnitzel mit scharfem Honig

auf Radieschensalat mit Sonnenblumenkernen



ca. 30min



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

Was du zu Hause benötigst

- ca. 3EL 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.

Kochtipp

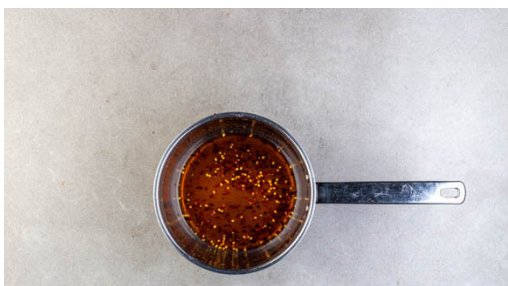
Wer mag, kann die Radieschen für eine feinere Textur mit einem Gemüsehobel oder einem Messer in dünne Scheiben schneiden.

Allergene

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

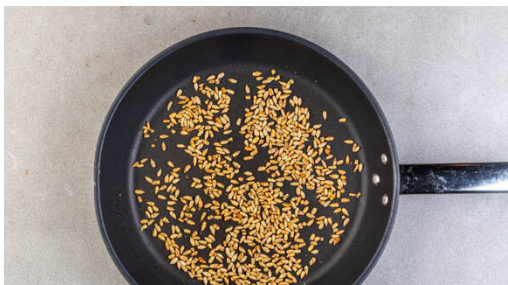
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Honigmischung zubereiten

In einem kleinen Topf 3EL Honig, ½TL Essig, ½TL **Chiliflocken** sowie je **1 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 mittelgroßen Pfanne mit ½TL Pflanzenöl, ¼TL **Gewürzmischung** und 1 Prise 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 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 **vegane 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 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.