



RS Veggieschnitzel auf Ananas-Slaw

mit knusprigen Cajun-Kichererbsen



ca. 20min



2 Portionen

Heute geht es bunt zu auf unserem Teller: Gelb und Violett sind sogenannte Komplementärfarben – das ist zwar für die Optik wichtiger als für den Geschmack, aber wir versprechen dir, dass auch die Aromen sich hier wunderbar ergänzen: knackiger Rotkohl-Slaw trifft auf zartes Veggieschnitzel, fruchtige Ananas auf würzig gebratene Kichererbsen. Das ist große Küchenkunst!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Dose Ananasstücke
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp

Für besonders fixe und feine Rotkohlstreifen einen Gemüsehobel verwenden.

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 702kcal, Fett 33.8g,
Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 21.3g

1

1. Slaw anmachen

2EL Mayonnaise mit 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und der **Sriracha-Sauce** nach Geschmack verrühren. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und gründlich mit dem **Dressing** verkneten, dann beiseitestellen.

2

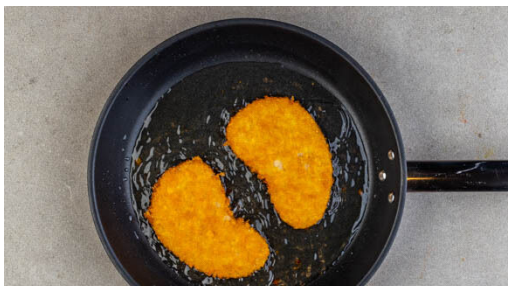
2. Kichererbsen braten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen, dann gründlich trocken tupfen. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, dann die **Kichererbsen** zugeben und in 3-5Min. goldbraun und knusprig braten. Die **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz unterrühren, dann die **Kichererbsen** aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne wird weiterverwendet.

3

3. Ananas abtropfen

Die **Ananasstücke** in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, sodass sie möglichst viel Flüssigkeit verlieren.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4Min. braten, bis sie goldbraun sind, dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.

5

5. Slaw fertigstellen

Die **Ananasstücke** unter den **Rotkohl-Slaw** heben und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

6

6. Anrichten und servieren

Den **Slaw** auf Tellern anrichten, dabei möglichst viel Flüssigkeit zurückhalten. Die **Kichererbsen** und die **Schnitzelstreifen** auf dem **Ananas-Rotkohl-Slaw** anrichten und servieren.