



Veganes „Hähnchen“-Sandwich

mit Apfel und Salat



ca. 25min



4 Portionen

Dieses vegane Hähnchensandwich ist ein wahr gewordener Traum für alle, die sich möglichst ohne Abstriche pflanzlich (oder pflanzlicher) ernähren wollen. Dank der veganen Hähnchenschntzel von unserem Partner Heura ist Verzicht nämlich Schnee von gestern! Zusammen mit Sellerie und Zwiebeln werden sie zu einem Hähnchensalat verarbeitet, der gemeinsam mit fruchtigem Apfel auf krossem Baguette Platz nimmt.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Zitronen
- 4 Baguettebrötchen ²
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ⁴
- 2 Stangensellerie ¹
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 400g Eisberg-Salatmischung
- 2 Äpfel

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 2TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

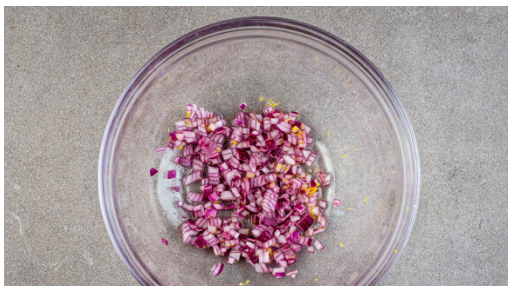
Wer das Rezept nicht unbedingt vegan zubereiten möchte, kann auch normale Mayonnaise verwenden.

Allergene

Enthält: **Sellerie** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 763kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 86.7g, Eiweiß 29.9g



1. Zwiebeln einlegen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Schale einer Zitrone** abreiben, dann **beide Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Zitronenschale**, die **½ des Zitronensafts** und die **Zwiebeln** mit je ½TL Salz und Zucker vermengen.



4. Sellerie vermengen

Inzwischen den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. 4EL vegane Mayonnaise mit den **Zwiebeln samt Einlegesud** vermengen, die **Gewürzmischung** und den **Sellerie** dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenschnetzel** aus der Pfanne nehmen und in kleinere Stücke schneiden. Dann unter den **Sellerie-Mayo-Mix** mengen und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 6–8Min. aufbacken, bis sie goldbraun sind.



5. Salat zubereiten

Den **restlichen Zitronensaft** mit 2EL Olivenöl, 2TL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Das **Dressing** mit der **Salatmischung** vermengen.



3. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5–6Min. braten, bis sie goldbraun und die Ränder knusprig sind. Regelmäßig umrühren.



6. Äpfel schneiden

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und mit dem **veganen Hähnchensalat** sowie den **Apfelscheiben** belegen. Ggf. **übrige Apfelscheiben** unter den **Salat** mengen und zu den **Sandwiches** reichen.