



Veganes „Hähnchen“ mit Süßkartoffeln

mit Karottensalat und Erdnüssen



30-40min



4 Portionen

Dank unserer leckeren veganen „Hähnchenschnitzel“ von Heura, die knusprig gebraten und in einer köstlich-klebrigen Sweet-Chili-Glasur vollendet werden, geht die vegane Alternative glatt als das Original durch! Serviert auf Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Limetten-Dip, dazu ein Wildkräutersalat mit Karotte und knackigen Erdnüssen – fertig ist der Feelgood-Genuss!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 2 unbehandelte Limetten
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 100g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Enthält: **Erdnüsse** (1), **Sojabohnen** (2).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 666kcal, Fett 38.6g,
Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 21.2g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Mit 1EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen im Ofen in 25-30Min. goldbraun backen. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Limetten** halbieren und auspressen.



3. Limetten-Dip anrühren

Für den **Dip** 4EL vegane Mayonnaise mit **2EL Limettensaft** verrühren.



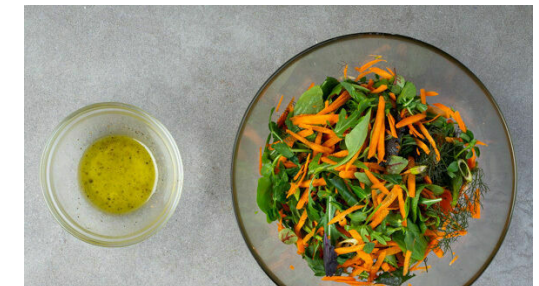
4. Chilisauce vorbereiten

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit 1-2EL Wasser verrühren.



5. Veggie-Fleisch braten

Das **Veggie-Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten. Anschließend die **Sweet-Chili-Sauce** dazugeben und ½-1Min. mitbraten, bis die **Sauce** etwas eingedickt und das **Veggie-Fleisch** vollständig davon bedeckt ist. Mit Salz abschmecken.



6. Salat mischen

Den **Wildkräutersalat**, die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit **2EL Limettensaft**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Süßkartoffeln**, das **Veggie-Fleisch** und den **Salat** auf Teller verteilen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren. Den **Limetten-Dip** dazu reichen.