



Veganes „Hähnchen“ mit Süßkartoffeln

mit Karottensalat und Erdnüssen



30-40min



2 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

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 50g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 694kcal, Fett 40.0g,
Kohlenhydrate 52.0g, Eiweiß 21.6g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Mit 2TL Olivenöl sowie ½TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen in 25-30Min. goldbraun backen.



2. Zutaten vorbereiten

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



3. Limetten-Dip anrühren

Für den **Dip** 2EL vegane Mayonnaise mit **1EL Limettensaft** verrühren.



4. Chilisauce vorbereiten

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



5. Veggie-Fleisch braten

Das **Veggie-Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 **1EL Limettensaft**, 1EL Olivenöl sowie je 1 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.