MARLEY SPOON



Veganes „Hähnchen“ mit Süßkartoffeln

mit Karottensalat und Erdnüssen

30-40min 6 Portionen

Dank unserer leckeren veganen „Hähnchenschnetzel“, 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

- 6 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 3 Lauchzwiebeln
- 105g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]
- 2 unbehandelte Limetten
- 150ml Sweet-Chili-Sauce
- 3 Pck. vegane Hähnchenschnetzel [1,3]
- 150g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 6EL 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: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 774kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 56.1g, Eiweiß 26.3g



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 **Karotten** 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** 6EL vegane Mayonnaise mit **3EL Limettensaft** verrühren.



4. Chilisauce vorbereiten

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit 2–3EL Wasser verrühren.



5. Schnetzel braten

Die **veganen Schnetzel** in einer großen Pfanne mit 3EL 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 die **Schnetzel** vollständig davon bedeckt sind. Mit Salz abschmecken.



6. Salat mischen

Den **Wildkräutersalat**, die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit **2EL Limettensaft**, 3EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Süßkartoffeln**, die **Schnetzel** und den **Salat** auf Teller verteilen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren. Den **Limetten-Dip** dazu reichen.