MARLEY SPOON



Veganes „Hähnchen“ mit Süßkartoffeln

mit Karottensalat und Erdnüssen

30-40min 3 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

- 3 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel [1,3]
- 100g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- 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.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 818kcal, Fett 52.3g, Kohlenhydrate 53.3g, Eiweiß 27.9g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Mit ½EL Olivenöl und 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 **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Limetten** halbieren und auspressen.



3. Limetten-Dip anrühren

Für den **Dip** 3EL vegane Mayonnaise mit **1–2EL Limettensaft** verrühren.



4. Chilisauce vorbereiten

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



5. Schnetzel braten

Die **veganen Schnetzel** in einer großen Pfanne mit 1½EL 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**, 2EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**