



Veganes Süßkartoffel-„Hähnchen“-Gratin

mit Salat und Kräutermayonnaise



30-40min



2 Personen

Dieses Gericht ist bei den Niederländern unter dem Namen „Kapsalon“ bekannt – übersetzt bedeutet das „Friseursalon“! Warum man ein Gericht so nennt? Na, weil einer der Erfinder seinerzeit als Friseur arbeitete. Mal sehen, ob sich der skurrile Name für das köstliche Gericht aus Süßkartoffel und veganem „Hähnchen“ von „The Vegetarian Butcher“, das mit Tomatensalat und Kräutersauce serviert wird, auch bei uns durchsetzen kann.

- 1 Süßkartoffel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 10g Basilikum & Minze
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}
- 1 Eisbergsalat
- 1 Tomate

- Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 684kcal, Fett 38.9g,
Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 22.9g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in 1cm breite Scheiben, dann in fingerlange, ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. In einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen, um möglichst viel Stärke zu entfernen, dann in einem sauberen Küchentuch gut trocken tupfen.



Die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Mehl und 1/2TL Salz vermengen, dann 2EL Olivenöl untermengen. Die **Pommes** gleichmäßig verteilen und 25-30Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. 2EL Olivenöl mit dem **gewürfelten Knoblauch**, dem **Zitronenabrieb**, der **1/2 des Oregano** und 1 Prise Salz verrühren. Das **vegane Fleisch** untermengen und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.



Das **Basilikum** samt **Stängeln** grob schneiden, die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. Den **restlichen Knoblauch** schälen. Die **Kräuter** mit dem **Knoblauch**, der **Mayonnaise** und **1 EL Zitronensaft** in einem hohen Gefäß fein pürieren und die **Kräutermayonnaise** mit Salz abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.



Die **1/2 des Salats** in feine Streifen schneiden. Der **übrige Salat** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Tomate** in Spalten schneiden. Aus 1EL Olivenöl, **1EL Zitronensaft** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Die **Salatstreifen** mit den **Tomaten** und dem **Dressing** vermengen.



Das **vegane Hähnchenfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 3Min. anbraten, dabei nicht umrühren. Die **vegane Hähnchenteile** einzeln wenden und noch ca. 1Min. braten. Den **Salat**, die **Tomaten** und das **vegane Hähnchenfleisch** auf den **Pommes** anrichten. Mit der **Kräutermayo** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**