MARLEY SPOON



Veganes Hähnchenschnitzel mit Pasta

mit Roter Bete, Gurke und Dill

ca. 30min 4 Portionen

Schnitzel mit Pasta – kann die Welt noch schöner werden? Natürlich kann sie, wenn man es richtig angeht: Das vegane Schnitzel Hähnchen-Art ist schön kross. Dazu gibt es leckernussige Vollkornfusilli im fröhlichen Farbrausch: Gurke und Dill fürs frische Grün, Rote Bete für den rosaroten, knackigen Biss. So schön war die Welt schon lange nicht mehr ...

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornfusilli [1]
- 2 Gurken
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 4 vegane Hähnchenschnitzel [1]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp
Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümelchen Panko-Paniermehl hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 967kcal, Fett 46.3g, Kohlenhydrate 102.8g, Eiweiß 27.3g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gurken einlegen

Die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden. Je 1 kräftige Prise Salz und Zucker in 2EL hellem Essig auflösen und mit den **Gurkenscheiben** vermengen.



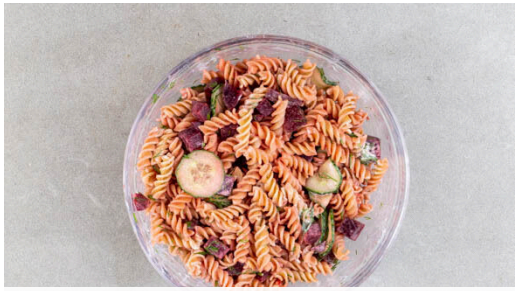
3. Zutaten vorbereiten

Die **Zitrone** vierteln. Den **Dill** fein schneiden. Die **Rote-Bete-Flüssigkeit** vorsichtig abgießen und auffangen. Die **Rote Bete** in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4Min. braten oder bis sie rundherum goldbraun und knusprig sind.



5. Pasta mischen

Die **Pasta** mit den **Gurken**, der **Roten Bete samt Flüssigkeit**, ⅔ **des Dills** und 4EL veganer Mayonnaise vermengen, nach Geschmack mit Salz würzen.



6. Anrichten und servieren

Die **Schnitzel** und die **Pasta** auf Teller verteilen, nach Belieben mit dem **restlichen Dill** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.