



Veganes „Hähnchen“ mit Süßkartoffeln

mit Karottensalat und Erdnüssen



30-40min



2 Personen

Tja, dank unseres Partners „The Vegetarian Butcher“ muss man keiner auf den Genuss leckerer „Hähnchenschnitzel“ verzichten: Knusprig gebraten und in einer köstlich-klebrigen Sweet-Chili-Glasur geht die vegane Alternative nämlich glatt als das Original durch! Serviert auf Süßkartoffeln aus dem Ofen mit veganer Limetten-Mayo, dazu ein Wildkräutersalat mit Karotte und knackigen Erdnüssen – fertig ist der Feel-good-Genuss!

- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}

- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 50g Wildkräutersalat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 710kcal, Fett 35.2g,
Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 23.8g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** längs halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Süßkartoffeln** mit 1-2TL Olivenöl sowie 1/2TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 25-30Min. goldbraun backen.



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



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



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 1/2-1Min. mitbraten, bis die **Sauce** etwas eingedickt und das **Veggie-Fleisch** vollständig davon bedeckt ist. Mit Salz abschmecken.



Die **vegane Mayonnaise** mit **1 EL Limettensaft** verrühren.



Den **Wildkräutersalat**, die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit **1 EL Limettensaft**, 1 EL 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. Die **Limetten-Mayonnaise** dazu reichen.