



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 „Hähnchenschnetzel“ 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel⁶
- 50g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Süßkartoffeln backen

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.



4. Chilisauce vorbereiten

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



2. Zutaten vorbereiten

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



3. Limetten-Mayo anrühren

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



5. Veggie-Fleisch braten

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.



6. Salat mischen

Den **Wildkräutersalat**, die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit **1EL Limettensaft**, 1EL 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.