



Vegane Hähnchenschnetzel auf Stampopot

mit Brokkoli und Babymangold



20-30min



2 Personen

Bisher haben die veganen Hähnchenschnetzel von unserem Partner The Vegetarian Butcher noch jedes Gericht aufgemöbelt - und das ist auch heute nicht anders! Kartoffelpüree, das dank frischem Brokkoli und Babymangold besonders grün daherkommt, bietet den knusprig angebratenen „Hähnchen“-Stücken die perfekte Basis. Auch nicht schlecht: Die leckere Erdnusssauce mit Limette, Frühlingszwiebeln und Knoblauch. Guten Appetit!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 50g roter Babymangold

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 635kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 54.9g, Eiweiß 34.8g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** vierteln und in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser abgedeckt zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze 12-15Min. mit leicht geöffnetem Deckel kochen, bis die **Kartoffeln** gar sind. **1-2EL Kochwasser** abschöpfen, mit den **Erdnüssen** in ein hohes Gefäß geben und beiseitestellen.



4. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf einer Seite 2-3Min. goldbraun anbraten, dann wenden und von der anderen Seite braten, bis diese ebenfalls goldbraun und knusprig ist. Die **Schnetzel** vom Herd nehmen und warm halten.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** in 1–2cm große Röschen zerteilen. Den **Brokkolistrunk** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, dabei die unteren 1–2cm entfernen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, die **grünen Lauchzwiebelringe** beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Gemüse stampfen

Etwas **Kochwasser** von den **Kartoffeln** abschöpfen. Den **Mangold** in ein Sieb geben, die **Kartoffeln** und den **Brokkoli** in das Sieb abgießen. Alles zurück in den Topf geben, die **restliche Sojasauce** und 1 EL Olivenöl hinzufügen. Das **Gemüse** zu einem groben Püree stampfen, ggf. etwas **Kochwasser** dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und dem **übrigen Limettensaft** nach Geschmack würzen.



3. Sauce pürrieren

In den letzten 6-8Min. der Garzeit den **Brokkoli** zu den **Kartoffeln** geben und mitkochen, bis er weich ist. Die **weißen Lauchzwiebelringe** zu den **Erdnüssen** geben, den **Knoblauch**, die **Limettenschale**, die **1/2 des Limettensafts**, die **1/2 der Sojasauce**, 1EL hellen Essig sowie 1/2TL Zucker hinzufügen und mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei ggf. etwas Wasser dazugeben.



6. Anrichten und servieren

Den **Gemüsestampf** auf Teller verteilen, die **veganen Hähnchenschnitzel** darauf anrichten. Mit der **Erdnussauce** beträufeln und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.