



Vegane Hähnchenschnitzel auf Stampopot

mit Brokkoli und Babymangold



20-30min



3-4 Personen

Bisher haben die veganen Hähnchenschnitzel 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!

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 75ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 100g roter Babymangold

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 627kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 53.6g, Eiweiß 34.1g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** vierteln und in einem großen 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. **2-3EL Kochwasser** abschöpfen, mit den **Erdnüssen** in ein hohes Gefäß geben und beiseitestellen.



4. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 2EL 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** jeweils ggf. schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, dabei die unteren 1-2cm entfernen. Die **Lauchzwiebeln** 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**, **1EL Limettensaft**, **2/3 der Sojasauce**, **2EL** hellen Essig sowie 1TL 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.