



Veganes Schnitzel mit Tomaten-Kapern-Sauce

mit Tagliatelle und Rucolasalat



ca. 20min



2 personen

Auch vegan weiß die italienische Küche zu überzeugen. Hier wird leckeres veganes Hähnchenschnitzel auf Pasta serviert. Die feine Sauce aus frischen Kirschtomaten, Schalotte und Kapern geizt nicht an Aroma. Dazu noch ein würziger Rucolasalat, schon kann die kulinarische Reise zum Stiefel losgehen. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische tagliatelle ¹
- 1 sjalotje
- 5 tomaten
- 10g verse petersilie
- 1 zakje kappertjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 vegan kipschnitzels ¹
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 2el plantaardige boter
- peper en zout
- 22½ml olijfolie
- 7½ml balsamicoazijn ²

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), sulfieten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 790kcal, vet 26.8g, koolhydraten 107.3g, eiwit 27.6g



1. **Gemüse schneiden**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen und längs in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **½ der Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



4. **Sauce köcheln**

Die **Tomaten**, die **Kapern**, 150ml Wasser und die **½ des Brühwürzes** zugeben und abgedeckt 3-5Min. köcheln lassen, bis eine sämige **Sauce** entsteht.



2. **Pasta kochen**

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. **Schnitzel braten**

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.



3. **Schalotten braten**

2EL vegane Margarine in einer mittelgroßen Pfanne schmelzen, dann die **Schalotten** in die Pfanne geben und 3-5Min. braten, bis sie glasig und sehr weich sind.



6. **Salat zubereiten**

½EL Olivenöl und ½EL Balsamicoessig zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Rucola** untermengen. Die **Pasta** und die **Petersilie** mit der **Sauce** vermengen. Die **Schnitzel** in Tranchen schneiden, auf der **Pasta** anrichten und mit dem **Rucolasalat** servieren.