



## Veganes Hähnchenschnitzel mit Senfsauce

an Ofenkartoffeln und Feldsalat mit Tomate



ca. 30min



2 personen

Schnitzel-Lover aufgepasst: Verblüffend lecker und leicht zubereitet zugleich ist unser veganes Hähnchenschnitzel, das mit einer unwiderstehlich cremigen Paprika-Zwiebel-Sauce mit feiner Senfnote serviert wird. Knusprig-würzige Ofenkartoffeln und ein frischer Feldsalat runden dieses Gaumenerlebnis ab. Willkommen in der Welt des pflanzlichen Genusses!

## Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 vegan kipsnitzels <sup>1</sup>
- 200ml haverroom
- 50g veldsla

## Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mosterd <sup>2</sup>
- ½tl bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- 45ml olijfolie
- 5ml balsamicoazijn <sup>3</sup>

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker

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

### Allergenen

gluten (1), mosterd (2), sulfieten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 707kcal, vet 35.7g, koolhydraten 70.7g, eiwit 20.5g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und ca. 12Min. im Ofen backen. Dann die **Kartoffeln** mit der **½ der Gewürzmischung** vermengen und weitere 10-15Min. backen, bis sie goldbraun und gar sind.



4. Sauce zubereiten

Die **½ des Brühwürzes**, 100ml Wasser und die **restliche Gewürzmischung** in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren 6-8Min. köcheln lassen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **½ der Zwiebel** schälen und grob würfeln, die andere Hälfte für ein anderes Rezept aufheben.



5. Schnitzel braten

Die **veganen Schnitzel** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen auf jeder Seite in 3-5Min. goldbraun braten. Vom Herd nehmen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis sie weich und glänzend sind. Währenddessen in einer Salatschüssel ½EL Olivenöl und 1TL Balsamicoessig zu einem **Dressing** verrühren. Die **Tomate** grob schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



6. Sauce verfeinern

Die **½ der Haferkochcreme** und ½TL Mehl in die **Sauce** rühren und 2-3Min. sanft köcheln lassen. 1EL Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kartoffeln** mit Salz abschmecken. Den **Feldsalat** mit den **Tomaten** vermengen. Die **Schnitzel** mit der **Sauce** beträufelt neben den **Kartoffeln** und dem **Salat** servieren.