



Knuspriges Chick-Eria Filets mit frischem Salat

Zubereitet mit: The Vegetarian
Butcher

ca. 25 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 100 g grüner Spargel
- 2 Packungen The Vegetarian Butcher Vegane CHICK-ERIA FILETS
- 4 EL Hellmann's Vegan Mayo 320 g Glas
- 1 TL Senf
- 1 Zitrone
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 EL fein geschnittener Dill
- 1/4 TL Jodsalz
- Pfeffer
- 25 g Mehl + zusätzliches Mehl für die Paniermehlmischung
- 1 1/2 TL Speisestärke
- 100 g Panko Paniermehl
- 3 EL Olivenöl
- 2 Mini Köpfe Romana Salatherz
- 200 g Baby-Spinat
- 200 g Kirschtomaten
- 4 Snackgurken
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Kalamata-Oliven

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2250 kJ
Energie (Kilokalorien):	537 kcal
Fett:	31 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,5 g
Kohlenhydrate:	37 g
davon Zucker:	7,1 g
Ballaststoffe:	8,9 g
Eiweiß:	22 g
Salz:	2,2 g

Zubereitung

1. Spargel am unteren Ende schälen und 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren. Herausnehmen und unter fließendem kaltem Wasser abschrecken. Spargelstangen der Länge nach halbieren.
2. Für das Salatdressing vegane Mayo, Senf, Zitronensaft, Schnittlauch und Dill verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Chick-Eria Filets rundherum mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen. Drei tiefe Teller herausnehmen. Den ersten mit etwas Mehl bestreuen, den zweiten mit Panko-Paniermehl und den dritten Teller mit einer Paste aus Mehl, Speisestärke und 50 ml Wasser anrühren.
4. Chick-Eria Filets zuerst im Mehl, dann in der Mehl-Paste und schließlich im Panko-Paniermehl wenden.
5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Filets 4 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.
6. Blätter von den Köpfen des Romanasalats lösen und mit dem Spinat in einem Sieb abspülen. Tomaten und Gurken waschen, Tomaten halbieren und Gurken in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
7. Salatblätter und Spinat auf eine große Salatschüssel oder vier Teller verteilen. Spargel, Tomaten, Gurken, Zwiebelringe und Oliven auf dem Salat anrichten. Chick-Eria Filets in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 10 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;

Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:

Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.

Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".

Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des so genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns