



Veganer Chick-Eria Filets

Auflauf mit Pilzen

Zubereitet mit: The Vegetarian Butcher

ca. 55 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 2 Packungen The Vegetarian Butcher Vegane CHICK-ERIA FILETS
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Champignons
- 3 EL Olivenöl
- 250 ml vegane Kochcreme
- 1 EL Senf
- 1 TL Pilzbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
- 1/2 TL italienische Kräuter
- 1 Bio-Zitrone
- Pfeffer
- 100 g veganer Parmesan-Ersatz
- 750 g Kartoffeln
- 100 ml Haferdrink, ungesüßt
- 1/4 TL Jodsalz
- 500 g Brechbohnen
- 2 EL gehackte Petersilie

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2325 kJ
Energie (Kilokalorien):	557 kcal
Fett:	28 g
davon gesättigte Fettsäuren:	7,1 g
Kohlenhydrate:	45 g
davon Zucker:	8,3 g
Ballaststoffe:	10 g
Eiweiß:	23 g
Salz:	2,3 g

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Ringe schneiden und Knoblauch fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl 5 Minuten anbraten. Champignons zugeben und goldbraun braten. Kochcreme zugießen, Senf, Pilzbrühe und italienische Kräuter unterrühren. Zitrone abreiben und Abrieb untermischen. Mit Pfeffer würzen und 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Zum Schluss veganen Parmesan-Ersatz unter die Sauce rühren. Sauce in eine Auflaufform geben.

3. Chick-Eria Filets in einer Pfanne im restlichen Olivenöl 4 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten. Filets in die Sauce in die Auflaufform legen. Zitrone in Scheiben schneiden und auf die Filets legen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

4. Inzwischen Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und 20 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen, aber etwas Kochflüssigkeit beiseitestellen. Kartoffeln im Topf ausdampfen lassen, Haferdrink, Salz und Pfeffer hinzufügen und zu einem glatten Püree verarbeiten. Bei Bedarf etwas Kochwasser hinzufügen, um das Püree geschmeidiger zu machen.

5. Bohnen putzen und 8 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

6. Chick-Eria Filets Auflauf mit Petersilie bestreuen. Kartoffelpüree und Bohnen dazu servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 40 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