



Vegane Nuggets mit Gemüsesticks und Dips

Zubereitung

1. Für den Erbsen-Dip:

Mandeln im Universalzerkleinerer grob hacken. Restliche Zutaten zufügen und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für den Ketchup:

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Zucker zufügen und karamellisieren lassen. Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Ahornsirup, Essig und Senf zufügen. Mit Tomaten ablöschen, aufkochen und 15-20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

3. Für die Mayonnaise:

Sojadrink und Zitronensaft im Mixer 30 Sekunden mixen. Öl erst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl zufügen. Dabei langsam weiter mixen, bis eine cremig-dickliche Emulsion entsteht. Mit Senf, Orangenabrieb und Salz abschmecken.

Zutaten

Für 4 Personen

Erbsen-Dip:

- 50 g Mandeln ohne Haut
- 200 g aufgetaute Erbsen
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 3 EL Sojadrink (nach Bedarf)
- 1 EL Olivenöl
- Saft von ½ Limette
- Salz
- Pfeffer

Ketchup:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 2-3 EL Ahornsirup
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 Messerspitze mittelscharfer Senf
- 250 g passierte Tomaten

Orangen-Mayonnaise:

- 100 ml Sojadrink
- 1 TL Zitronensaft
- 200 ml Sonnenblumenöl
- ½ TL mittelscharfer Senf
- Abrieb von 1 unbehandelten Orange
- Salz



Zubereitung

4. Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und in Stifte schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und vegane Nuggets darin von allen Seiten goldbraun braten. Dip, Ketchup, Mayonnaise, Gemüse und Nuggets anrichten.

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

Für das Gemüse und die Nuggets:

- 1 Salatgurke
- 1 Kohlrabi
- 8 Mini-Möhren
- ½ Staudensellerie
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 TL Sonnenbumenöl
- 2 Packungen Vegane Mühlen Nuggets

Nährwerte pro Portion

3.035 kJ (935 kcal)

26 g Eiweiß

76 g Fett

36 g Kohlenhydrate