



Vegane Filets auf Rotkohlsalat

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Radieschen putzen, waschen und raspeln. Rotkohl putzen, waschen, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Essig und Zitronensaft zugeben, gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Ziehen lassen.
2. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Apfel sehr fein hobeln. Kerbelblättchen von den Stielen zupfen. Alles unter den Salat heben.
3. Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Vegane Filets von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Salat und Filets gemeinsam anrichten.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Radieschen
- 400 g Rotkohl
- 5 EL Weißweinessig
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 grüner Apfel (Granny Smith)
- 1 Bund Kerbel
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 Packungen Veganes Mühlen Filet Typ Hähnchen

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 837 kJ | 200 kcal

Eiweiß: 16 g

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 15 g