



# Vegane Filets mit Pasta und Brokkolini

## *Zubereitung*

1. Brokkolini in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. In kaltem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen.
2. Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne auslösen. Fruchtfleisch fein hacken. Chili, Limettensaft, Sojasauce und Agavendicksaft verquirlen.
3. Linguine in reichlich kochendem Salzwasser 9 Minuten al dente garen. Nudeln abtropfen lassen.
4. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
5. Pflanzenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Vegane Filets darin von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Mit der Agaven-Chiliglasur beträufeln, zugedeckt warm stellen. Linguine und Brokkolini in die Pfanne geben und im Bratfond schwenken. Auf vorgewärmten Tellern verteilen. Filets aufschneiden und darauf anrichten. Mit grob gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

## *Zubereitungszeit*

ca. 30 Minuten

## *Zutaten*

### *Für 4 Personen*

- 300 g Brokkolini
- 1 Chilischote
- Saft von 1 Limette
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Agavendicksaft
- 500 g Linguine (schmale Bandnudeln)
- 3 EL Erdnüsse
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 Packungen Veganes Mühlen Filet Typ Hähnchen

## *Nährwerte pro Portion*

Brennwert: 2.826 kJ | 675 kcal

Eiweiß: 34 g

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 107 g