



Vegane Filets mit Spargelsalat

Zubereitung

1. Spargel waschen und abtropfen lassen. Weißen Spargel ganz, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Eventuell holzige Spargelenden abschneiden. Spargel schräg in Stücke schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. 5 Esslöffel Olivenöl, Senf, Salz und Orangensaft mixen.
2. 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Zunächst den weißen Spargel darin 6-8 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Herausnehmen und mit Alufolie abdecken. Grünen Spargel im heißen Öl 5-6 Minuten braten. Spargel und Tomaten vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen.
3. Vegane Filets mit 1 Esslöffel Olivenöl einreiben und auf heißen Grill oder in der Grillpfanne 5 Minuten von beiden Seiten grillen.
4. Inzwischen Kresse vom Beet schneiden. Gemeinsam mit dem Rucola unter den Salat heben. Mit Pinienkernen bestreuen. Alles gemeinsam anrichten.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Bund weißer Spargel
- 1 Bund Rucola
- 250 g Kirschtomaten
- 40 g Pinienkerne
- 8 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- Salz
- 50 ml Orangensaft
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Packungen Veganes Mühlen Filet Typ Hähnchen
- 1 Beet Kresse

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 1.632 kJ | 390 kcal

Eiweiß: 22 g

Fett: 27 g

Kohlenhydrate: 14 g