



Vegane Filets mit grünem Spargel

Zubereitung

1. Chili putzen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in feine Ringe schneiden. Chili, Limettensaft, Senf, Salz und Olivenöl verquirlen.
2. Zuckerschoten putzen und waschen. Spargel waschen, schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden abschneiden. Spargel in kochendem Wasser mit 1 Prise Zucker 3 Minuten kochen. Zuckerschoten und Erbsen zufügen. 1 Minute kochen lassen und alles sofort in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das Gemüse und Limetten-Vinaigrette vermengen.
3. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einem Teller auskühlen lassen.
4. Pflanzenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Vegane Filets darin von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Salat und Filets anrichten. Mit grob gehackten Cashewkernen und gezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Chilischote
- Saft von 1 Limette
- 1 TL süßer Senf
- ½ TL Salz
- Zucker
- 40 ml Olivenöl
- 500 g Spargel
- 250 g Zuckerschoten
- 200 g TK-Erbsen, aufgetaut
- 3 EL Cashewkerne
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 Packungen Veganes Mühlen Filet Typ Hähnchen
- 3 Stiele Basilikum

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 1.591 kJ | 380 kcal

Eiweiß: 25 g

Fett: 21 g

Kohlenhydrate: 22 g