



Rezepte > Mittagessen

# Gemischter Salat mit veganen Nuggets

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

vegane Nuggets mit Sweet-Chili-Sauce	600 g
Kopfsalat	1 St.
Salatgurken	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Karotten	2 St.
Dill, frisch	10 g
Sojaghurt	5 EL
Senf	1 TL
Olivöl	3 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Sieb, grobe Reibe

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Vegane Nuggets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen ca. 15 Min. goldbraun backen. Sweet-Chili-Sauce anderweitig verwenden.

2. Inzwischen Salat waschen und Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.

3. In einer Schüssel Sojaghurt und Senf mit gehacktem Dill, Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Salat und Gemüse mit dem Dressing vermengen. Vegane Nuggets aus dem Ofen nehmen und mit buntem Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Wenn du keine rohen Zwiebeln magst, kannst du die Zwiebelstreifen kurz in etwas Öl anschwitzen. So verlieren sie ihre Schärfe.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	533 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	23 g