Pepita-Salsa mit Vemondo Nuggets

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kürbiskerne	50 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Romatomaten	6 St.
Olivenöl	3 EL
Paprikaschoten im Glas	100 g
Bio Limetten	1 St.
Koriander, frisch	15 g
vegane Nuggets mit Sweet-Chili-Sauce	600 g
Chili, gemahlen	1 TL
Tomatenmark	1 EL
Smokehouse BBQ Rub	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Auf einem Backblech mit Backpapier Kürbiskerne für ca. 5 Min. rösten.

2. In der Zwischenzeit Zwiebel halbieren, schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Tomaten waschen und halbieren. Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Olivenöl auf das Blech zu den Kürbiskernen geben und für ca. 5 Min. weiterrösten.

3. In der Zwischenzeit Paprika im Glas abgießen und grob würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

4. Vegane Nuggets auf ein zweites Backblech mit Backpapier legen und im Ofen ca. 15 Min. goldbraun backen.

5. Kürbiskerne und Tomaten aus dem Ofen holen und kurz auskühlen lassen. In einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab Kürbiskerne, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Paprika ca. 2 Min. zu einer Sauce mixen. Chili, Tomatenmark, BBQ Rub, Koriander und Limettensaft dazugeben, nochmals durchmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Vegane Nuggets aus dem Ofen nehmen und mit Pepita-Salsa servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nuggets mit etwas frischer Limette beträufeln!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	603 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	26 g