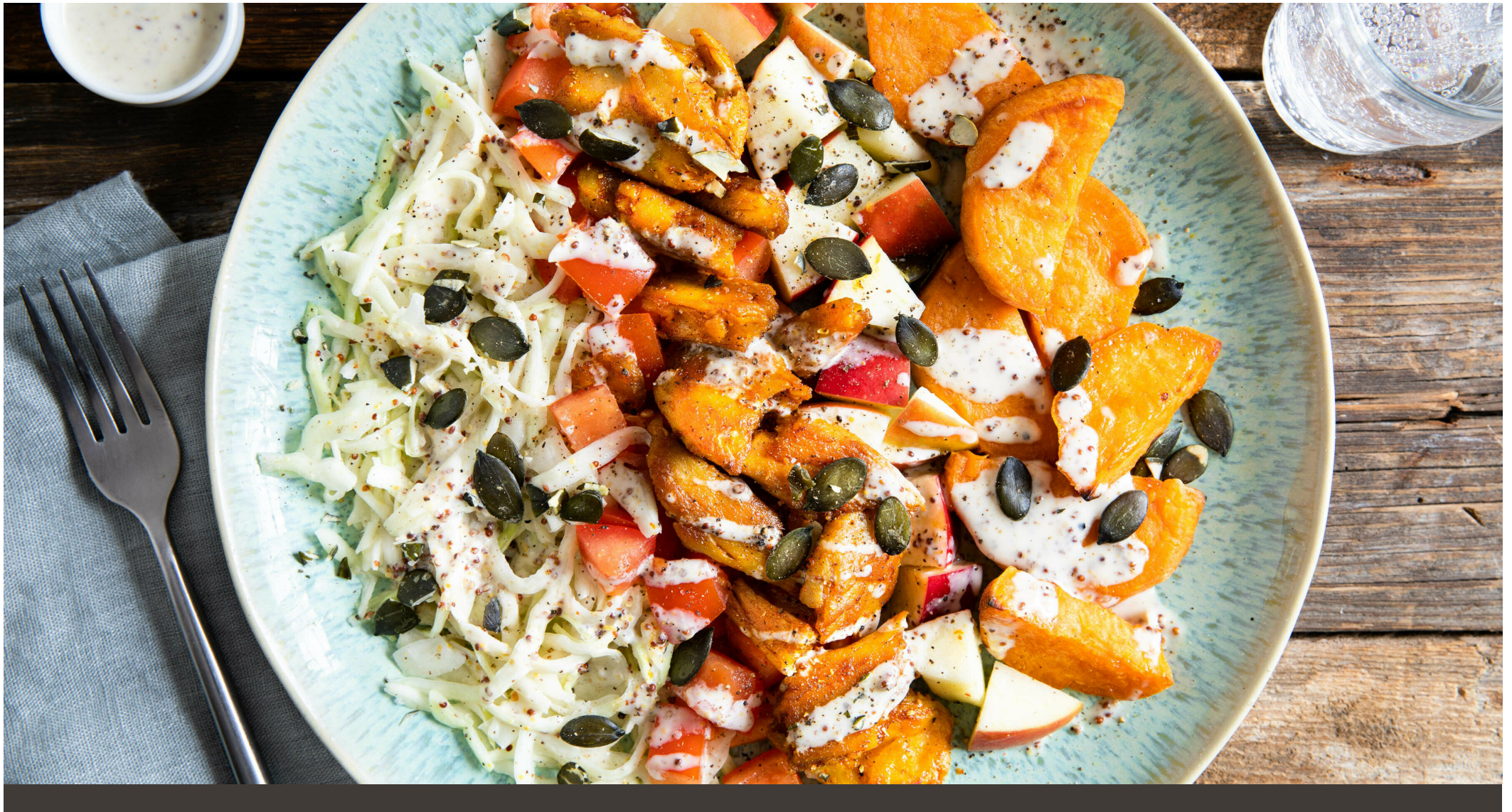




Cobb Salad mit „Hähnchenschnitzeln“

mit Süßkartoffeln und veganem Mayodressing



ca. 30min



3-4 Personen

Der Cobb Salad - ein Klassiker der US-amerikanischen Küche - entstand in den 30er-Jahren wohl als Notlösung: Es musste was zu essen her, und zufällig passten die verfügbaren Reste hervorragend zusammen. Solche Zufälle mögen wir! Unsere Variante punktet mit veganen Hähnchenschnitzeln von „The Vegetarian Butcher“, Süßkartoffel, Weißkohl, Apfelstückchen, einem köstlichen Senfdressing und Kürbiskernen als Knusper topping. Delish!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 3 Tomaten
- 3 Päckchen vegane Mayonnaise^{1,3}
- 2 Päckchen körniger Senf¹
- 2 Packungen geschnittener Weißkohl
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel²
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Äpfel
- 2 Päckchen Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer mag, kann die Kürbiskerne kurz in einer trockenen Pfanne anrösten, so werden sie noch knuspriger.

Allergene

Senf (1), Sojabohnen (2), Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 558kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 39.8g, Eiweiß 23.2g



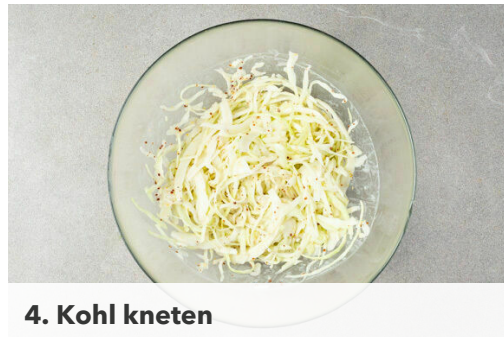
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen, längs halbieren und in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden.



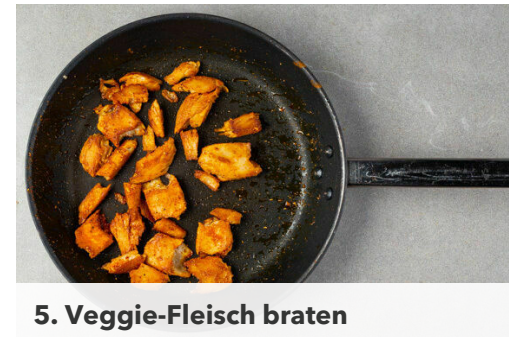
2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 12-15Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Kohl kneten

Den **Kohl** mit 2 Prisen Salz vermengen und mit den Händen ca. 1Min. kräftig durchkneten, bis der **Kohl** weich ist. Die **1/2 des Dressings** unterrühren.



5. Veggie-Fleisch braten

Das **Veggie-Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 4-6Min. goldbraun anbraten.



3. Dressing zubereiten

Die **Mayonnaise** mit dem **Senf**, 3-4EL Essig, 100ml Wasser, 1TL Zucker und 2 Prisen Salz zu einem **Dressing** verrühren.



6. Anrichten und servieren

Die **Äpfel** vierteln, in 1-2cm große Würfel schneiden und mit 1EL Essig beträufeln, damit sie nicht braun werden. Das **Veggie-Fleisch**, den **Kohl**, die **Tomaten**, die **Süßkartoffeln** und die **Äpfel** nebeneinander auf Tellern anrichten und mit dem **restlichen Dressing** beträufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen, die **Kürbiskerne** darüberstreuen und servieren.