



Bunter Salatteller mit veganem Huhn

mit Rosenkohl, Birne und Pekannuss



ca. 30min



2 Personen

Welch kulinarische Errungenschaft, dass man dank unseres Partners Heura als pflanzenfressendes Leckermaul nicht mehr auf leckeres Hähnchengeschnetzeltes verzichten muss: Die vegane Variante wird hier in Paprika gebraten und mit allerlei Köstlichkeiten serviert: Süßkartoffel und Rosenkohl aus dem Ofen, Birne sowie feiner Rotkohl mit einem cremigen Dressing mit Chtuney von grünen Tomaten. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 200g Rosenkohl
- 1 Pck. Grüne-Tomaten-Chutney¹
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel²
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Birne
- 25g Pekannusskerne³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 2EL körnigem Senf¹
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

Kochtipp

Wer mag, kann den Salat vor dem Servieren vorsichtig mischen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 45.5g, Eiweiß 24.5g



1. Ofengemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, halbieren und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** entfernen und die **Röschen** halbieren.



4. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit 1 Prise Salz vermengen und mit den Händen ca. 1Min. weich kneten. Die **½ des Dressings** untermischen.



2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln** und den **Rosenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 12-15Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



5. Veggiefleisch braten

Die **Hähnchenschnetzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **½ Paprikapulvers** und 1 Prise Salz bei starker Hitze 4-6Min. goldbraun und knusprig anbraten.



3. Dressing anrühren

Das **Chutney** mit 2EL veganer Mayonnaise, 2EL körnigem Senf, 2EL Essig, 4EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem cremigen **Dressing** verrühren. **Tipp:** Wer keinen körnigen Senf hat, kann auch normalen Senf verwenden.



6. Birne schneiden

Die **Birne** ggf. schälen, halbieren, entkernen und längs in Spalten schneiden, dann mit 1EL Essig vermengen, damit die **Birnen** nicht braun werden. Die **Pekannüsse** grob hacken. Das **Veggiefleisch** mit dem **Ofengemüse**, dem **Rotkohl** und den **Birnen** anrichten und mit dem **restlichen Dressing** und den **Nüssen** garniert servieren.