

Würziges Hähnchen mit Nüssen

auf Spinatsalat mit Ofengemüse



20-30min



3-4 Personen

Herzhaft gewürztes, saftiges Hähnchenbrustfilet servierst du heute zu einem winterlichen Röstgemüsemix mit Süßkartoffel, Rosenkohl und Stangensellerie. Dazu gibt es einen fruchtigen Salat mit Apfel und Babyspinat, der mit einem feinen Mayonnaise-Ahornsirup-Dressing angemacht wird. Geröstete Pekannuskerne sind das kulinarische i-Tüpfelchen und liefern eine Extraportion Zink und Vitamin B1.

Was du von uns bekommst

- 3,10
- 15
- 9

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Eier (3), Sellerie (9), Senf (10), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 430kcal, Fett 17.8g,
Kohlenhydrate 25.0g, Eiweiß 36.7g



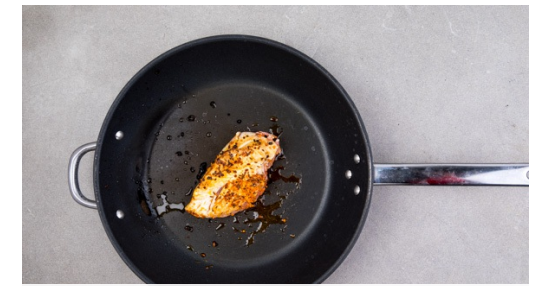
1. Ofengemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** entfernen und die **Röschen** halbieren. Den **Sellerie** schräg in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden.



2. Ofengemüse backen

Die **Süßkartoffeln**, den **Rosenkohl** und den **Sellerie** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen für 15-20Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** an den Rändern knusprig sind.



3. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit der **Gewürzmischung** einreiben, salzen und pfeffern und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3-4Min. von beiden Seiten scharf anbraten. In einer Auflaufform mit in den Ofen geben und ca. 8-10Min. backen, bis es in der Mitte gar ist. Die Pfanne auswaschen und beiseitestellen.



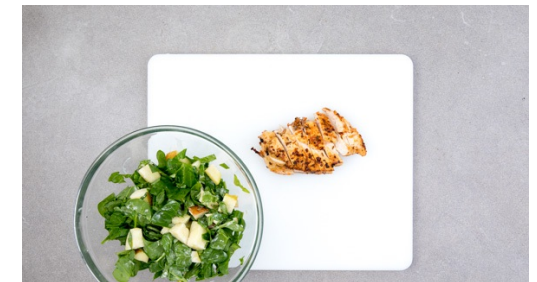
4. Salat vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Spinat** grob hacken. Die **Pekannüsse** bei mittlerer Hitze kurz in der Pfanne anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen.



5. Dressing anrühren

Die **Mayonnaise**, den **Ahornsirup**, 1-2EL Essig (am besten eignet sich Weißweinessig) und 1-2EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat anrichten

Die **1/2 des Dressings** mit dem **Spinat** und den **Apfelwürfeln** vermengen. Das **Hähnchen** in 1-2cm dicke Scheiben aufschneiden. Das **Ofengemüse** und das **Hähnchen** auf dem **Spinatsalat** anrichten, mit dem restlichen **Dressing** beträufeln und mit den **Pekannüssen** garniert servieren.