



Würziges Hähnchen mit Nüssen

auf Spinatsalat mit Ofengemüse



20-30min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Apfel
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen Pekannusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen Ahornsirup

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

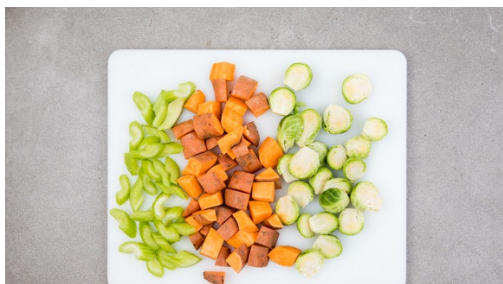
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

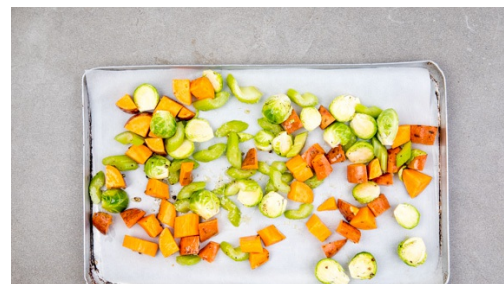
Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 29.8g,
Kohlenhydrate 45.2g, Eiweiß 38.3g



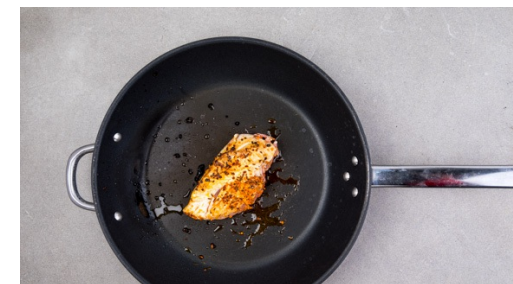
1. Ofengemüse vorbereiten

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.



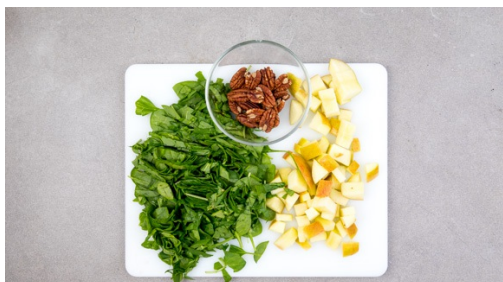
2. Ofengemüse backen

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



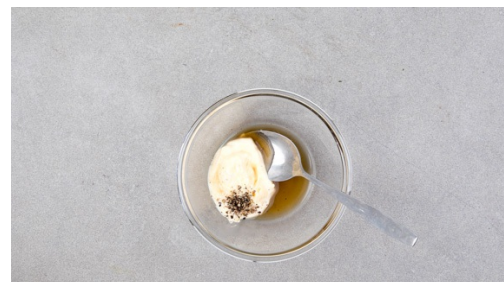
3. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit der **Gewürzmischung** einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. rundum scharf anbraten, dann in eine Auflaufform geben und im Ofen 8-10Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist. Die Pfanne auswischen und beiseitestellen.



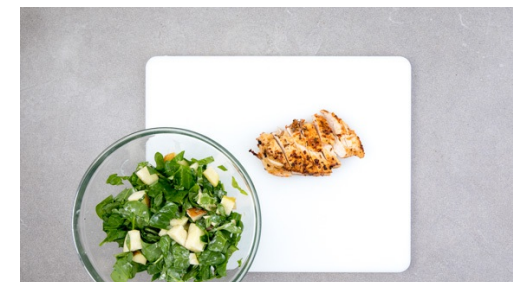
4. Salat vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Spinat** grob hacken. Die **Pekannüsse** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 1Min. anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen.



5. Dressing anrühren

Die **Mayonnaise**, den **Ahornsirup**, 1-2TL Essig (am besten eignet sich Weißweinessig) und 2-3TL 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 **Fleisch** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden und mit dem **Ofengemüse** auf dem **Spinatsalat** anrichten. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit den **Pekannüssen** garniert servieren.