



Bunter Salatteller mit veganem Huhn

mit Rosenkohl, Birne und Pekannuss



ca. 30min



3-4 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 Pflaumenchutney. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 400g Rosenkohl
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney ¹
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Birnen
- 50g Pekannusskerne ³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 3EL körnigem Senf ¹
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 641kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 43.6g, Eiweiß 22.3g



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.



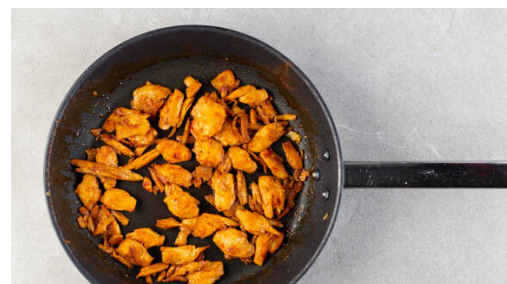
4. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit 1 kräftigen 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 2EL Olivenöl und 1-2 Prisen Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 12-15Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



5. Veggiesfleisch braten

Die **Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, dem **Paprikapulver** und 1-2 Prisen Salz bei starker Hitze 4-6Min. goldbraun und knusprig anbraten.



3. Dressing anrühren

Das **Chutney** mit 4EL veganer Mayonnaise, 3EL körnigem Senf, 3-4EL Essig, 6-8EL Wasser und 1-2 Prisen Salz zu einem cremigen **Dressing** verrühren. **Tipp:** Wer keinen körnigen Senf hat, kann auch normalen Senf verwenden.



6. Birnen schneiden

Die **Birnen** 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 **Veggiesfleisch** mit dem **Ofengemüse**, dem **Rotkohl** und den **Birnen** anrichten und mit dem **restlichen Dressing** und den **Nüssen** garniert servieren.