



Wintersalat mit Hähnchen und Pekannuss

mit cremigem Ahornsirupdressing



20-30min



2 Personen

Die amerikanische Küche hat mehr zu bieten als Burger und Hot Dogs, wie dieser leckere und sättigende Salat beweist. Auf zartem Babyspinat werden geröstete Süßkartoffel und Rosenkohl, knusprig gebratener Speck, fein gewürztes Hähnchen sowie knackiger Apfel, Radieschen und Sellerie angerichtet. Halte kurz inne und genieße das Kunstwerk, bevor du es mit dem köstlich-cremigen Dressing und Pekannüssen servierst.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 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 711kcal, Fett 36.8g,
Kohlenhydrate 45.4g, Eiweiß 44.7g



1. Gemüse rösten

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, dann den **Rosenkohl** halbieren. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen und 15-20Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



4. Spinat schneiden

Den **Spinat** ggf. verlesen und grob schneiden. Den **Sellerie** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Speck braten

Den **Speck** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 5Min. knusprig braten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Pfanne auswaschen.



5. Dressing anrühren

Die **Mayonnaise**, den **Ahornsirup**, 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Das **Fleisch** auf einen Teller geben, die Pfanne auswaschen und die **Pekannüsse** darin 2-3Min. bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie zu duften beginnen. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer einreiben. In der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. von einer Seite anbraten, dann wenden und weitere 3-4Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Vom Herd nehmen und ruhen lassen.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Den **Spinat** auf Teller verteilen und das **Ofengemüse**, den **Sellerie**, die **Apfelstücke** und das **Fleisch** darauf anrichten. Nach Belieben mit dem **Dressing** beträufeln und mit den **Pekannüssen** garniert servieren.