



Veganer „Hähnchen“-Salatteller

mit Rosenkohl, Birne und Pekannuss



ca. 30min



2 Personen

Welch kulinarische Errungenschaft, dass man dank unseres Partners Heura als pflanzenfressendes Leckermaul nicht mehr auf schmackhaftes Hähnchengeschnetzeltes verzichten muss: Die vegane Variante, hier in der doppelten Portion für noch mehr Protein, wird in geräucherter Paprika gebraten und mit Süßkartoffel und Rosenkohl aus dem Ofen, Birne sowie feinem Rotkohl mit einem cremigen Dressing mit Pflaumenchutney serviert.

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 200g Rosenkohl
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney ¹
- 1 Stück Rotkohl
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Birne
- 50g Pekannusskerne ³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL 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 919kcal, Fett 54.1g, Kohlenhydrate 47.3g, Eiweiß 40.5g



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.



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.



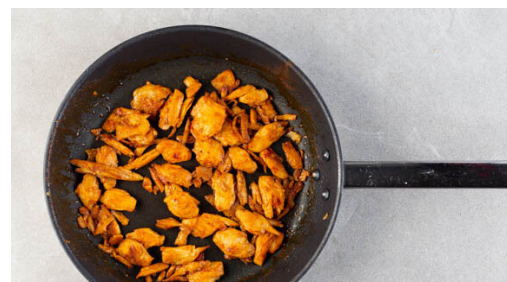
3. Dressing anrühren

Das **Chutney** mit 3EL veganer Mayonnaise, 3EL körnigem Senf, 1½EL Essig, 5EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem cremigen **Dressing** verrühren. **Tipp:** Wer keinen körnigen Senf hat, kann auch normalen Senf verwenden.



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.



5. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, der **½ Paprikapulvers** und 1 Prise Salz bei starker Hitze in 4-6Min. goldbraun und knusprig anbraten.



6. Birne schneiden

Die **Birne** ggf. schälen, halbieren, entkernen und längs in Spalten schneiden, dann mit ½EL Essig vermengen, damit die **Birnen** nicht braun werden. Die **Pekannüsse** grob hacken. Die **Schnetzel** mit dem **Ofengemüse**, dem **Rotkohl** und den **Birnen** anrichten und mit dem **restlichen Dressing** und den **Nüssen** garniert servieren.