



Low-Carb-Salat mit Bio-Hähnchen und Speck

fruchtig-fein mit Apfel & Pekannuss



20-30min



2 Portionen

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 Bio-Hähnchen sowie knackiger Apfel, Spinat 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
- 200g Rosenkohl
- 1 Pck. Speckwürfel
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Apfel
- 25g Pekannusskerne ³

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ²
- 1TL Honig
- Salz und 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

Sellerie (1), Eier (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 54.5g, Kohlenhydrate 37.9g, Eiweiß 41.0g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** entfernen, dann den **Rosenkohl** halbieren. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen und 15-20Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Zutaten vorbereiten

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

1EL Mayonnaise, 1TL Honig, 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Das **Fleisch** auf einen Teller geben, die Pfanne auswaschen und die **Pekannüsse** darin 1-2Min. bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie zu duften beginnen. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ des Gulaschgewürzes** sowie je 1 Prise 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 dem **Speck** und den **Pekannüssen** garniert servieren.