



Apfel-Romana-Salat mit Pulled Chicken

lecker mit Käse und Croûtons



ca. 20min



2 Portionen

Welches Gericht schmeckt Groß und Klein, ist gleichzeitig fruchtig-frisch und deftig-lecker und steht zudem in kürzester Zeit ohne viel Aufwand auf dem Tisch? Richtig, unser raffinierter Salat mit Äpfeln, saftigem Pulled Chicken, goldgelben Croûtons und einer ordentlichen Portion geriebenem Käse. Das Besondere kann so einfach sein ...

Was du von uns bekommst

- 1 Apfel
- 1 Baguettebrötchen ²
- 1 rote Zwiebel
- 200g Pulled Chicken ^{1,2,4,5}
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁶

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5), Schwefeldioxid und Sulphite (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 41.9g, Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 26.0g



1. Apfel vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 1TL Senf, 1 Prise Zucker sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren (siehe Schritt 6). Den **Apfel** ggf. schälen, vierteln, entkernen und in 0,5-1cm große Würfel schneiden. Mit dem Dressing vermengen und ziehen lassen.



4. Salat vorbereiten

Den **Salat** längs halbieren, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Käse** fein reiben.



2. Croûtons zubereiten

Das **Brötchen** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in einer kleinen Auflaufform mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Ca. 10Min. im Ofen rösten, bis die **Croûtons** goldbraun und knusprig sind, nach der Hälfte der Zeit wenden.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Salat** mit den **Croûtons** und den **Apfelwürfeln samt Dressing** vermengen, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit dem **Käse** garniert servieren.



3. Fleisch braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Fleisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und 2-3Min. mitbraten.



6. Mehr Flexibilität!

Balsamico ist nicht so dein Ding? Oder du möchtest endlich mal den Himbeeressig loswerden, der schon so lange im Küchenschrank herumlungert? Unser heutiger Salat bietet dafür das optimale Experimentierfeld: Ersetze den Balsamico einfach durch die gleiche Menge Essig deiner Wahl - oder nimm gleich Zitrone, Limette & Co.! Sauer macht eben doch lustig.