



Amerikanischer Cobb Salad mit Hähnchen

dazu Apfel, Rotkohl und Süßkartoffeln



ca. 35min



2 Personen

Der Cobb Salad ist ein US-amerikanischer Klassiker, der mit den verschiedensten Zutaten zubereitet wird und so reichhaltig ist, dass er meist als Hauptgericht serviert wird. Dabei werden die einzelnen Bestandteile auf einem Teller in hübschen Reihen angerichtet. Unsere heutige Variante mit Hähnchen, Äpfeln, würzigem Rotkohl, Süßkartoffeln und Cajun-Dressing katapultiert den Ball garantiert in die Endzone: Touchdown, Dinnerly!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 250g Hähnchenstreifen italienische Art
- 1 Stück Rotkohl
- 2 Stangensellerie ¹
- 1 grüner Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 681kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 39.3g, Eiweiß 27.9g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen und 15-18Min. in der unteren Ofenhälfte goldbraun backen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. gar braten. Alternativ das **Fleisch** auf ein zweites, mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 8-12Min. im Ofen über den **Süßkartoffeln** backen, bis es gar ist.



3. Dressing zubereiten

2EL Mayonnaise, 1EL hellen Essig, ½EL Wasser, 1TL Honig, die **restliche Gewürzmischung**, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



4. Rotkohl vermengen

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit der **½ des Dressings** vermengen und mit den Händen 1-2Min. massieren, bis der **Kohl** etwas einweicht.



5. Zutaten schneiden

Den **Sellerie** in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Alle **Zutaten** in Reihen nebeneinander anrichten und mit dem **restlichen Dressing** beträufelt servieren.



6. Hier kommt der Eiermann

Ein klassischer Cobb Salad enthält auch ein hart gekochtes Ei. Für noch mehr Farbe auf dem Teller schnell in den Kühlschrank greifen und eins aufkochen.