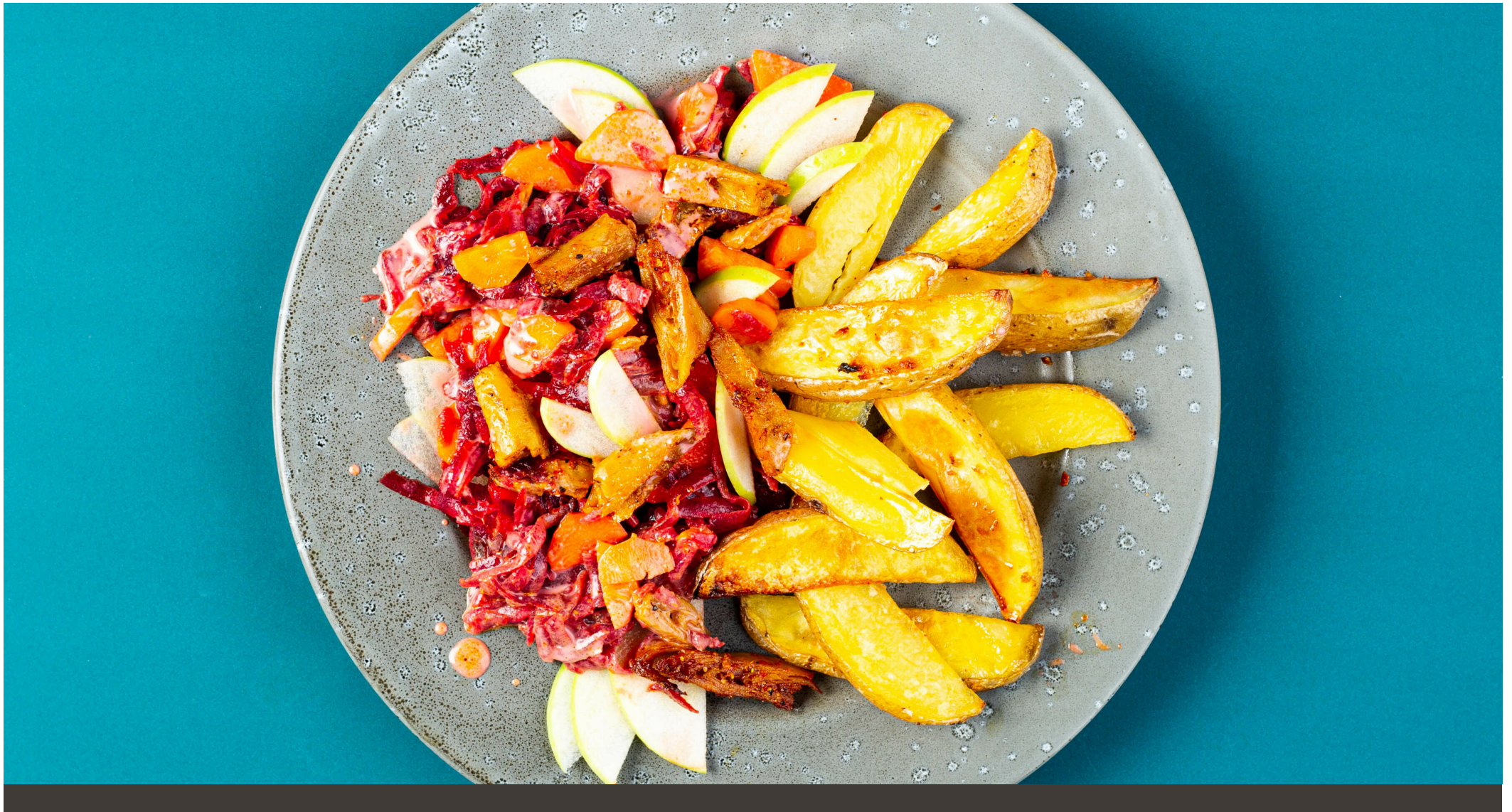




Rote-Bete-Salat mit veganem Hähnchen

dazu gebackene Kartoffelspalten



30-40min



3-4 Personen

Heute geht's mal wieder ziemlich bunt zu auf unseren Tellern - wie fast immer, wenn Rote Bete im Spiel ist. Wir machen aus dem farbintensiven Wurzelgemüse einen schmackhaften Salat, an dem auch knackig-süßlicher Apfel und leckere, nicht weniger farbintensive Karotte beteiligt sind. Für etwas soften Biss sorgen Ofenkartoffeln und das vegane Hähnchen von unseren Freunden bei Heura - mmmh, einfach köstlich!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 2 grüne Äpfel
- 1kg Rote Bete, vorgegart
- 2 Knoblauchzehen

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig
- Tomatenketchup (optional)

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Energie 772kcal, Fett 30.6g,
Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 26.1g



Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 2 Knoblauchzehen schälen, reiben und mit 3EL Olivenöl verrühren. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **veganen Hähnchenschnetzel** mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, dabei besonders große Stücke etwas zerkleinern. In einem mittleren Topf 600ml Salzwasser aufkochen.



Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Rote Bete** abgießen und dabei die **Flüssigkeit** auffangen. Die **Rote Bete** grob reiben. 3EL (vegane) Mayonnaise mit **3EL Rote-Bete-Flüssigkeit**, 2EL Essig, je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Kartoffeln** mit dem Knoblauchöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen 25-30Min. rösten. Nach ca. 15Min. Backzeit die **Kartoffeln** mit einem Pfannenwender etwas zerdrücken. Die **veganen Hähnchenschnitzel** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit den **Kartoffeln** 10-15Min. weiterbacken.



Die **Äpfel**, die **Rote Bete**, die **Karotten** und die **veganen Hähnchenschnitzel** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Rote-Bete-Salat** mit den **Kartoffelspalten** anrichten und servieren, ggf. Ketchup oder Mayonnaise dazu reichen.



Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In das kochende Wasser geben und in 6-8Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



Eingelegtes Gemüse kennen die meisten von uns in Gurkenform. Doch es gibt so viele andere Gemüsesorten, die gerne eingelegt werden wollen. Zwiebeln zum Beispiel: Einfach eine Zwiebel in Ringe schneiden und mit 1 EL Essig, ½ TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das ist ein sogenannter „Quick Pickle“, der nur kurz ziehen muss. Einfach zum Salat servieren, sehr lecker!

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**