



Rote-Bete-Salat mit veganem Hähnchen

dazu gebackene Kartoffelspalten



30-40min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel¹
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 1 grüner Apfel
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig
- Tomatenketchup (optional)

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 808kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 25.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 1 Knoblauchzehe schälen, reiben und mit 2EL Olivenöl verrühren. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **veganen Hähnchenschnetzel** mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, dabei besonders große Stücke etwas zerkleinern. In einem kleinen Topf 300ml Salzwasser aufkochen.



4. Salat vorbereiten

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



2. Kartoffeln backen

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 Hähnchenschnetzel** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit den **Kartoffeln** 10-15Min. weiterbacken.



5. Anrichten und servieren

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



3. Karotte kochen

Die **Karotte** 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.



6. Mehr Liebe für Zwiebeln

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 1EL Essig, ½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das ist ein sogenannter „Quick Pickle“, der nur kurz ziehen muss. Einfach zum Salat servieren, sehr lecker!