



Veganer „Hähnchen“-Salatteller

mit Rosenkohl, Birne und Pekannuss



ca. 30min



4 Portionen

Welch kulinarische Errungenschaft, dass man dank unseres Partners Heura als pflanzenfressendes Leckermaul nicht mehr auf schmackhaftes Hähnchengeschnetzeltes verzichten muss: Die vegane Variante, hier in der doppelten Portion für noch mehr Protein, wird in geräucherter Paprika gebraten und mit Süßkartoffel und Rosenkohl aus dem Ofen, Birne sowie feinem Rotkohl mit einem cremigen Dressing mit Pflaumenchutney serviert.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 400g Rosenkohl
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney¹
- 2 Stücke Rotkohl
- 4 Pck. vegane Hähnchenschnetzel²
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Birnen
- 100g Pekannusskerne³

Was du zu Hause benötigst

- 5EL vegane Mayonnaise
- 4EL körniger Senf¹
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäl器

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

Kochtipp

Wer mag, kann den Salat vor dem Servieren vorsichtig mischen.

Allergene

Senf (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 881kcal, Fett 53.2g, Kohlenhydrate 41.7g, Eiweiß 39.8g



1. Ofengemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen, halbieren und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** entfernen und die **Röschen** halbieren.



4. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit den Händen ca. 1Min. weich kneten. Die **½ des Dressings** untermischen.



2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln** und den **Rosenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 12-15Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



5. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl, dem **Paprikapulver** und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze in 4-6Min. goldbraun und knusprig anbraten. **Tipp:** Wenn die Pfanne zu klein ist, ggf. eine zweite Pfanne verwenden oder in zwei Durchgängen arbeiten.



3. Dressing anrühren

Das **Chutney** mit 5EL veganer Mayonnaise, 4EL körnigem Senf, 3EL Essig, 6-8EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem cremigen **Dressing** verrühren. **Tipp:** Wer keinen körnigen Senf hat, kann auch normalen Senf verwenden.



6. Birnen schneiden

Die **Birnen** ggf. schälen, halbieren, entkernen und längs in Spalten schneiden, dann mit 1EL Essig vermengen, damit die **Birnen** nicht braun werden. Die **Pekannüsse** grob hacken. Die **Schnetzel** mit dem **Ofengemüse**, dem **Rotkohl** und den **Birnen** anrichten und mit dem **restlichen Dressing** und den **Nüssen** garniert servieren.