



Herbstlicher Salat mit veganem Huhn

mit Rosenkohl, Birne und Pekannuss



ca. 30min



2 Personen

Welch kulinarische Errungenschaft, dass man als pflanzenfressendes Leckermaul nun nicht einmal mehr auf leckeres Hühnergeschnetzeltes verzichten muss: Die vegane Variante wird hier in Paprika gebraten und mit allerlei Köstlichkeiten serviert. Darunter aromatische Süßkartoffel und Rosenkohl aus dem Ofen, Birne und feiner Rotkohl mit einem herrlichen Dressing aus veganer Mayonnaise, Senf und Zwiebelmarmelade. Guten Appetit!

- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Rosenkohl
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise

- Energie 767kcal, Fett 33.9g,
Kohlenhydrate 76.0g, Eiweiß 27.9g



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



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



Die **vegane Mayonnaise** mit dem **Senf**, der **Zwiebelmarmelade**, 2EL Essig, 4EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem cremigen **Dressing** verrühren.



Die **1/2 des Rotkohls** mit 1 Prise Salz vermengen und mit den Händen ca. 1Min. weich kneten. Die **1/2 des Dressings** untermischen. Der **übrige Rotkohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



Das **vegane Hähnchenfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **1/2 Paprikapulvers** und 1 Prise Salz bei starker Hitze 4-6Min. goldbraun und knusprig anbraten.



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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(f60b7a900783ac3fd531bfd9c111be6d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fe5cf1978663f480c504f8fc2019fe62_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3251ba33ee7a8fbbf21e8e8207062a79_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**