

Wintersalat mit Hähnchen und Speck

fruchtig-fein mit Apfel und Pekannuss



20-30min



3-4 Personen

Die amerikanische Küche hat mehr zu bieten als Burger und Hot Dogs, wie dieser leckere und sättigende Salat beweist. Auf zartem Babyspinat werden geröstete Süßkartoffel und Rosenkohl, knusprig gebratener Speck, fein gewürztes Hähnchen sowie knackiger Apfel, Radieschen und Sellerie angerichtet. Halte kurz inne und genieße das Kunstwerk, bevor du es mit dem köstlich-cremigen Dressing und Pekannüssen servierst.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Stangensellerie 9
- 2 Äpfel
- 2 Packungen Pekannusskerne 15

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Honig
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 2EL Mayonnaise 3

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Eier (3), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 592kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 30.6g, Eiweiß 36.9g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die äußereren Blätter des **Rosenkohls** entfernen, dann den **Rosenkohl** halbieren. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen und 15-20Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



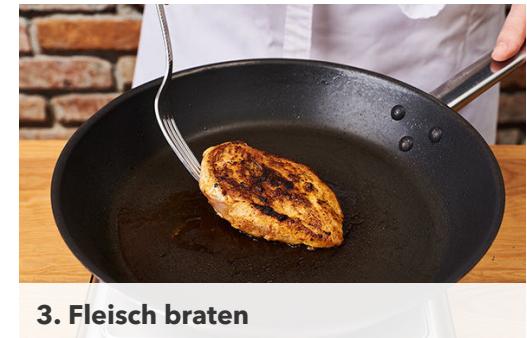
4. Spinat schneiden

Den **Spinat** ggf. verlesen und grob schneiden. Den **Sellerie** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Speck braten

Den **Speck** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 5Min. knusprig braten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Pfanne auswischen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Gulaschgewürz** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. In der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. von einer Seite anbraten, dann wenden und weitere 3-4Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Vom Herd nehmen und ruhen lassen.



5. Dressing anrühren

2EL Mayonnaise, 1-2TL Honig, 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Das **Fleisch** auf einen Teller geben, die Pfanne auswischen und die **Pekannüsse** darin 2-3Min. bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie zu duften beginnen. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Den **Spinat** auf Teller verteilen und das **Ofengemüse**, den **Sellerie**, die **Apfelstücke** und das **Fleisch** darauf anrichten. Nach Belieben mit dem **Dressing** beträufeln und mit dem **Speck** und den **Pekannüssen** garniert servieren.