



Wintersalat mit Hähnchen und Speck

fruchtig-fein mit Apfel und Pekannuss



20-30min



2 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

- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Stangensellerie 9
- 1 Apfel
- 1 Packung Pekannusskerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1EL 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 725kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 42.1g, Eiweiß 43.0g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** 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 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen und 15-20Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



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



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.



1EL Mayonnaise, 1TL Honig, 1EL 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.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **1/2 des Gulaschgewürzes** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. In der Pfanne mit 1EL 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.



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.