MARLEY SPOON

Bunter Salatteller mit veganem Huhn

mit Rosenkohl, Birne und Pekannuss

ca. 30min 2 Portionen

Welch kulinarische Errungenschaft, dass man nicht mehr auf schmackhaftes Hähnchengeschnetzeltes verzichten muss: Die vegane Variante wird in geräucherter Paprika gebraten und mit Süßkartoffel und Rosenkohl aus dem Ofen, Birne sowie feinem Rotkohl mit einem cremigen Dressing mit Mangochutney serviert. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 200g Rosenkohl
- 1 Pck. Mangochutney [1]
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel [1,3]
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Birne
- 25g Pekannusskerne [4]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 2EL körniger Senf [2]
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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
Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2), **Sojabohnen** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 692kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 24.8g

1. Ofengemüse vorbereiten

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

2. Gemüse backen

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

3. Dressing anrühren

Das **Chutney** mit 2EL veganer Mayonnaise, 2EL körnigem Senf, 2EL Essig, 4EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem cremigen **Dressing** verrühren. **Tipp:** Wer keinen körnigen Senf hat, kann auch normalen Senf verwenden.

4. Rotkohl vorbereiten

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

5. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **½ Paprikapulvers** und 1 Prise Salz bei starker Hitze in 4–6Min. goldbraun und knusprig anbraten.

6. Birne schneiden

Die **Birne** ggf. schälen, halbieren, entkernen und längs in Spalten schneiden, dann mit ½EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**