



## Bunter Salatteller mit veganem Huhn

mit Rosenkohl, Birne und Pekannuss



ca. 30min



2 Personen

Welch kulinarische Errungenschaft, dass man dank „The Vegetarian Butcher“ als pflanzenfressendes Leckermaul nicht mehr auf leckeres Hähnchengeschnetzeltes verzichten muss: Die vegane Variante wird hier in Paprika gebraten und mit allerlei Köstlichkeiten serviert: Süßkartoffel und Rosenkohl aus dem Ofen, Birne sowie feiner Rotkohl mit einem herrlichen Dressing aus veganer Mayonnaise, Senf und Aprikosenchutney. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise<sup>10,12</sup>
- 1 Päckchen körniger Senf<sup>10</sup>
- 1 Päckchen Aprikosenchutney<sup>10</sup>
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel<sup>6</sup>
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Birne
- 1 Packung Pekannusskerne<sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 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

Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 33.7g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 27.8g



### 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.



### 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.



### 4. Rotkohl vorbereiten

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.



### 5. Veggiefleisch braten

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



### 3. Dressing anrühren

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



### 6. Birne schneiden

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.